
THÍCH NHẤT HẠNH
Chân Đạt dịch
giận
Nhà xuất bản Thanh Niên

Mục lục

Thực tập hạnh phúc

Thực tập hạnh phúc

Theo tôi, hạnh phúc có nghĩa là ít đau khổ. Nếu không chuyển hóa được đau khổ thì không thể nào có hạnh phúc.

Rất nhiều người đã đi tìm hạnh phúc từ bên ngoài, nhưng hạnh phúc thật sự chỉ có thể có được tự bên trong. Theo lối sống bây giờ, người ta cho rằng hạnh phúc là có thật nhiều tiền bạc, nhiều quyền lực và có địa vị cao sang trong xã hội. Nhưng nếu nhìn cho kỹ thì sẽ thấy có rất nhiều người giàu sang hay nổi tiếng mà vẫn đau khổ, mà vẫn tự tử.

Vào thời Bụt, Bụt và Tăng đoàn của Ngài, mỗi vị chẳng có gì ngoài ba chiếc áo và một bình bát thế mà quý Ngài rất mực hạnh phúc bởi vì quý Ngài đã đạt được một điều vô cùng quý báu, đó là tự do.

Theo lời Bụt dạy, điều kiện căn bản của hạnh phúc là tự do. Tự do đây không phải là tự do trong lãnh vực chánh trị mà là tự do khi không còn bị sân hận, kiêu căng, ghen ghét, tuyệt vọng, và si mê ràng buộc. Những tâm hành sân hận, kiêu căng, ghen ghét, tuyệt vọng, và si mê đó Bụt gọi là những chất độc. Khi tâm còn bị những chất độc đó chế ngự thì không thể nào có được hạnh phúc.

Muốn thoát ra khỏi sân hận thì cần phải tu tập, dầu cho bạn là tín đồ Cơ Đốc giáo, Hồi giáo, Phật giáo, Ấn độ giáo hay Do thái giáo. Chúng ta không thể cầu xin Bụt, Jesus, Thượng đế hay Mohammed lấy sân hận ra khỏi tâm thay cho ta được. Có những phương pháp cụ thể giúp diệt trừ tham, giận, si, mê. Nếu thực tập những phương pháp đó và chuyển hóa đau khổ của tự thân thì chúng ta sẽ có thể giúp những người khác chuyển hóa đau khổ của chính họ.

Chuyển đổi tình trạng

Giả sử trong một gia đình mà hai cha con giận nhau. Giữa cha và con không còn có sự truyền thông. Cả hai cha con đều khổ và cùng mong

thoát ra khỏi tình trạng bế tắc do giận hờn gây nên nhưng không biết phải làm thế nào.

Một pháp môn tốt là một pháp môn có thể đem áp dụng vào đời sống hằng ngày và giúp chuyển hóa khổ đau. Khi buồn giận ta đau khổ như bị thiêu đốt trong địa ngục. Những lúc đó ta phải tìm tới những người bạn có tu tập để xin giúp đỡ, để học hỏi cách thức đối trị buồn giận, ganh tị, tuyệt vọng trong ta, hầu mong có thể chuyển đổi tình trạng.

Lắng nghe với tâm từ bi làm vơi bớt khổ đau

Một người mà lời nói đầy sân hận, căm hờn là vì người ấy đang vô cùng đau khổ. Vì đau khổ mà người ấy nói ra những lời chua chát, cay đắng, trách móc khiến cho ta khó chịu và tìm cách xa lánh. Muốn thấu hiểu và chuyển hóa cơn giận thì phải học phép thực tập hạnh lắng nghe với tâm từ bi và sử dụng ái ngữ. Có một vị Bồ Tát có khả năng lắng nghe với tâm từ bi rộng lớn, đó là Bồ Tát Quán Thế Âm. Chúng ta phải thực tập hạnh lắng nghe sâu như Ngài thì mới có thể hướng dẫn một cách cụ thể khi một người đầy sân hận tìm đến xin giúp đỡ để tái lập truyền thông.

Lắng nghe với tâm từ bi có thể làm người khác bớt khổ. Tuy nhiên, mặc dầu có nhiều thiện chí ta cũng khó lắng nghe một cách sâu sắc nếu ta không thực tập lắng nghe với tâm từ bi. Nếu ta có thể ngồi yên và lắng nghe người ấy với tâm từ bi chỉ trong một giờ thì ta có thể làm vơi bớt khổ đau của người ấy rất nhiều. Ta lắng nghe với một mục đích duy nhất là để cho người kia có cơ hội giãi bày tâm tư và nguôi bớt khổ đau.

Phải lắng nghe thật chăm chú. Phải lắng nghe với tai, với mắt, với cả thể xác lẫn tâm hồn. Nếu ta chỉ giả vờ lắng nghe, nếu ta không lắng nghe hết mình thì người kia sẽ nhận ra ngay và khó mà vơi bớt khổ đau. Phải luôn luôn giữ tâm từ bi trong khi lắng nghe. Muốn vậy trong khi lắng nghe ta phải theo dõi hơi thở chánh niệm và duy trì ý hướng muốn giúp người kia.

Lắng nghe với tâm từ bi là một phép thực tập rất sâu sắc. Ta lắng nghe mà không phán xét, không trách móc. Ta lắng nghe chỉ vì ta muốn giúp người kia vơi bớt khổ đau. Người kia có thể là cha, là mẹ, là con trai, con gái, là vợ hay chồng của ta. Thực tập lắng nghe sâu sắc chắc chắn có thể giúp người khác chuyển hóa sân hận và khổ đau của họ.

Một quả bom sắp nổ

Tôi có biết một thiếu phụ ở tại Bắc Mỹ. Thiếu phụ này có đạo Cơ Đốc. Bà ta đã rất đau khổ vì hai vợ chồng sống với nhau không được hòa thuận. Cả hai đều có học thức và đều đậu bằng tiến sĩ (Ph.D.). Nhưng người chồng luôn luôn gây gổ với vợ con. Ông không bao giờ có thể nói chuyện với vợ con. Trong gia đình, ai cũng tránh né ông vì khi nào ông ta cũng như một quả bom sắp nổ. Tâm sân hận của ông rất lớn. Ông nghĩ rằng vợ và các con của ông khinh khi ông, bởi vì không ai muốn đến gần ông. Thực ra thì vợ ông và các con ông đâu có khinh ông. Họ chỉ sợ ông thôi. Họ sợ đến gần ông rồi ông nổi tam bành lên thì nguy.

Rồi một ngày kia người vợ không chịu đựng được nữa và có ý muốn tự tử. Nhưng trước khi thực hành ý định bà ta gọi điện thoại cho một bà bạn để thổ lộ tâm tình. Bạn của bà ta, một Phật tử có tu tập, trước đây đã từng mời bà tham dự thiền tập, những mong bà ta bớt khổ đau phần nào nhưng bà ta luôn luôn từ chối, viện lý một tín đồ đạo Chúa như bà không thể tu theo đạo Bụt.

Chiều hôm đó khi bà bạn Phật tử biết được ý định muốn tự tử của bạn mình liền nói với bà ta qua điện thoại: “Chị nói chị là bạn của tôi mà nay chị muốn chết. Vậy thì trước khi chị thực hành ý định tôi chỉ xin chị một điều là tôi mời chị nghe một bài pháp thoại của Thầy tôi mà chị đã từng từ chối. Bây giờ, nếu quả chị là bạn của tôi, xin chị hãy lấy taxi đến đây và nghe cái băng pháp thoại này rồi sau đó chị muốn gì thì tùy chị.”

Khi người bạn đến, bà bạn Phật tử để cho bà ta ngồi một mình trong phòng khách để nghe bài pháp thoại về Nghệ Thuật Tái Lập Truyền Thông. Suốt thời gian trên một giờ đồng hồ nghe pháp thoại bà ta đã chuyển hóa sâu sắc. Bà đã khám phá ra được nhiều điều. Bà ta đã ý thức rằng chính bà đã có trách nhiệm một phần nào về đau khổ của bà và bà đã làm cho chồng đau khổ rất nhiều. Bà ý thức rằng bà đã không giúp ích gì cho ông. Vì tránh né ông mà bà đã làm ông ngày càng thêm khổ. Qua bài pháp thoại bà đã hiểu rằng muốn giúp chồng thì bà phải biết lắng nghe với tâm từ bi. Điều này trong năm năm qua bà đã không làm được.

Gỡ bom

Sau khi nghe bài pháp thoại bà ta rất nao nức. Bà ta muốn về nhà ngay để giúp chồng. Nhưng bà bạn Phật tử nói rằng: "Không được đâu chị. Chị không nên làm chuyện đó ngay ngày hôm nay vì pháp môn lắng nghe là một pháp môn rất sâu. Chị phải thực tập ít nhất là một hay hai tuần lễ để có thể lắng nghe sâu sắc," và bà ta đã mời bà bạn của mình tham dự một khóa tu.

Trong khóa tu có khoảng hơn bốn trăm người tham dự, cùng ăn, cùng ở, cùng thực tập trong sáu ngày. Trong sáu ngày đó, tất cả mọi người cùng thực tập hơi thở chánh niệm để đem thân tâm về một. Tất cả mọi người thực tập đi, đứng, nằm, ngồi trong chánh niệm, để hết tâm ý vào mỗi bước chân, mỗi cử chỉ đồng thời quán chiếu và ôm ấp tâm tư cũng như khổ đau của chính mình.

Họ không những chỉ nghe pháp thoại mà còn thực tập lắng nghe nhau để tìm hiểu niềm đau, nỗi khổ của người kia và họ chỉ nói với nhau những lời nói dịu dàng dễ thương (ái ngữ). Bà bạn theo Cơ Đốc Giáo đã thực tập hết lòng bởi vì đối với bà đây là một vấn đề sống chết.

Sau khóa tu, khi về nhà, bà rất bình tĩnh, lòng bà tràn ngập thương yêu. Bà quyết tâm muốn giúp chồng gỡ trái bom ra khỏi tim. Bà đi đứng chậm rãi, theo dõi hơi thở để được thêm bình tĩnh và nuôi

dưỡng tâm từ bi. Chồng bà đã cảm nhận sự khác lạ nơi bà khi thấy bà đi đứng chánh niệm như vậy. Rồi tối hôm ấy bà đến gần và ngồi yên bên chồng. Đây là một điều mà bà không bao giờ làm được trong năm năm qua.

Bà ngồi yên như vậy khá lâu, có lẽ gần mười phút. Xong rồi bà nhẹ đặt bàn tay lên tay chồng và nói "Anh ơi, em biết trong năm năm qua anh đã đau khổ rất nhiều, em nay rất thông cảm. Em biết em đã là một phần lớn nguyên nhân làm anh khổ. Em đã không an ủi anh mà còn làm cho anh khổ thêm. Em đã làm rất nhiều lầm lỗi. Em rất ân hận. Em xin anh cho em một cơ hội để làm mới lại. Em muốn anh được hạnh phúc, nhưng em đã không biết phải làm thế nào và em đã làm cho tình trạng càng ngày càng đen tối. Em không muốn tình trạng này kéo dài mãi. Xin anh giúp em đi. Em cần anh giúp em để em có thể hiểu anh hơn và thương anh hơn. Anh nói cho em nghe những tâm tư sâu kín trong tim anh. Em biết anh đã rất đau khổ. Xin anh cho em biết những niềm đau nỗi khổ của anh để em không còn tạo thêm khổ đau cho anh như trong quá khứ. Không có anh giúp em thì em không làm gì được. Em chỉ muốn thương yêu anh mà thôi." Khi bà nói như vậy thì chồng bà đã khóc. Ông ta khóc như một đứa bé.

Đã từ lâu vợ ông luôn luôn chua chát với ông. Bà chỉ có to tiếng, lời nói luôn đầy giận dữ, cay đắng, trách móc, phê phán. Cả hai vợ chồng chỉ biết gây gổ với nhau. Đã bao năm qua, có khi nào mà bà đã nói được với ông những lời thương yêu, ngọt ngào như ngày hôm nay! Khi thấy chồng khóc, bà ta cảm thấy tình thế đã có phần hy vọng. Cánh cửa trái tim của chồng bà lâu nay khép kín nay đã bắt đầu hé mở. Bà biết lúc này bà phải rất cẩn thận, và bà đã tiếp tục thực tập hơi thở chánh niệm, rồi bà nói, "Anh ơi, anh nói ra tất cả những gì sâu kín trong tim anh cho em nghe đi. Em muốn cư xử với anh hay hơn. Em không muốn tạo thêm lỗi lầm gì nữa."

Bà vợ là một người trí thức, cũng có bằng Ph.D. Nhưng cả hai đã đau khổ vì không biết cách thực tập lắng nghe với tâm từ bi. Nhưng ngày hôm đó, người vợ đã thực tập lắng nghe với tâm từ bi rất thành công.

Lắng nghe với tâm từ bi đã có một tác dụng chữa trị mầu nhiệm cho cả hai người. Chỉ vài giờ đồng hồ sau hai vợ chồng đã làm hòa được với nhau.

Pháp môn đúng - Thực tập tốt

Nếu một pháp môn là một pháp môn đúng, nếu sự thực tập là một sự thực tập tốt thì không cần phải đợi đến năm hay mười năm mà chỉ cần vài giờ đồng hồ là có thể có chuyển hóa và chữa trị. Tôi biết rõ bà bạn theo Cơ Đốc Giáo đó đã thành công là vì bà ta đã thuyết phục được chồng ghi tên tham dự khóa tu thứ hai tiếp theo sau đó.

Sau một khóa tu sáu ngày tiếp theo, chồng của bà ta cũng đã chuyển hóa sâu sắc. Trong một buổi thiền trà ông ta đã giới thiệu vợ mình cho các bạn tu và nói, "Thưa các bạn, tôi xin giới thiệu với các bạn một vị Bồ Tát. Người này là vợ tôi nhưng cũng là một vị Đại Bồ Tát. Trong năm năm qua, tôi đã làm cho vợ tôi đau khổ rất nhiều. Tôi đã rất dại dột. Nhưng nhờ tu tập mà vợ tôi đã thay đổi tình trạng, đã cứu sống tôi." Rồi sau đó hai vợ chồng đã kể lại tình trạng gia đình trong năm năm qua và trong trường hợp nào mà họ đến tham dự khóa tu. Họ chia sẻ với đại chúng nhờ đâu mà họ đã làm hòa với nhau, tái lập tình thương yêu lại với nhau.

Khi một người làm vườn dùng một loại phân bón mà không thấy có kết quả thì người ấy phải thay loại phân bón khác. Điều đó cũng đúng với chúng ta. Nếu sau vài tháng tu tập mà không thấy có chuyển hóa hay chữa trị thì phải xét lại. Phải thay đổi phương cách và tìm cho ra một pháp môn tu tập khả dĩ thay đổi cuộc sống của chính ta và của những người ta thương.

Điều này tất cả chúng ta đều làm được nếu chúng ta có được pháp môn đúng và chúng ta thực tập tốt. Nếu chúng ta hết lòng thực tập, nếu chuyện thực tập là chuyện sống chết như trường hợp bà bạn người Cơ Đốc trên đây, thì không có gì mà ta không chuyển đổi được.

Để có được hạnh phúc

Chúng ta đang sống trong một thời đại với biết bao phương tiện truyền thông tinh xảo. Tin tức có thể được truyền đi xa vạn dặm trong nháy mắt nhưng đồng thời truyền thông giữa chúng ta, giữa cha và con, giữa chồng và vợ thì lại rất khó khăn. Nếu không thiết lập lại được truyền thông giữa ta và những người khác thì không thể nào có được hạnh phúc. Trong giáo lý của Đạo Bụt pháp môn thực tập lắng nghe với tâm từ bi, thực tập ái ngữ cũng như pháp môn thực tập chăm sóc sân hận đã được diễn bày rất rõ ràng. Chúng ta phải đem ra áp dụng hầu mong có thể thiết lập lại truyền thông và xây dựng hạnh phúc cho gia đình, học đường, cho cộng đồng của riêng chúng ta, rồi từ đó mới có thể giúp ích những người khác trên thế giới.

Tiêu thụ sân hận

Tiêu thụ sân hận

Tất cả chúng ta cần phải biết cách xử lý và chăm sóc cơn giận. Muốn vậy ta phải chú ý đến khía cạnh sinh-hóa (bio-chemical) của sân hận, bởi vì cơn giận có gốc rễ từ thể chất cũng như từ tinh thần. Phân tích cho sâu sắc ta có thể khám phá ra những yếu tố sinh lý của cơn giận. Vì vậy cần xét kỹ lại cách chúng ta ăn, uống, tiêu thụ cũng như săn sóc thể xác trong đời sống hằng ngày.

Cơn giận không phải chỉ là một hiện tượng tâm lý

Theo lời Bụt dạy, thân và tâm không thể tách rời. Thân chính là tâm và đồng thời tâm cũng chính là thân. Vì thân và tâm liên hệ chặt chẽ và không thể tách rời cho nên cơn giận không phải chỉ là một hiện tượng thuần túy tâm lý. Trong Đạo Bụt có danh từ namarupa. Namarupa tương đương với danh từ psycho-soma của khoa học Tây phương. Danh từ Namarupa hay psycho-soma có thể dịch là tâm-sinh-lý, là thân và tâm như một hợp thể. Cùng là một hiện tượng mà có khi phát hiện ra như thuộc về tâm, có khi phát hiện ra như thuộc về thân.

Quan sát tánh chất của các hạt cơ bản (elementary particle) các nhà khoa học vật lý khám phá ra rằng các hạt cơ bản có khi biểu hiện ra dưới một dạng sóng (wave), có khi biểu hiện ra như một hạt vật chất. Sóng rất khác với vật chất. Sóng chỉ có thể là sóng, nó không thể là vật chất. Nhưng đối với một hạt cơ bản thì sóng và vật chất cùng là một. Vì vậy thay vì gọi các hạt cơ bản là sóng hay vật chất, các nhà khoa học đã phối hợp hai danh từ wave và particle lại với nhau và gọi hạt cơ bản là 'wavicle'.

Thân và tâm cũng vậy. Do nhận thức nhị nguyên (dualistic view) mà ta nghĩ rằng tâm không thể là thân và thân không thể là tâm. Nhưng nếu quán chiếu cho sâu ta sẽ thấy rằng thân tức là tâm và tâm tức là

thân. Nếu vượt thoát được lối nhìn nhị nguyên cho rằng thân và tâm là hai thực thể riêng biệt thì có thể đạt đến rất gần chân lý thực tại.

Nhiều người đã bắt đầu ý thức rằng tất cả những gì xẩy đến cho thân thì cũng xẩy đến cho tâm và ngược lại. Y khoa hiện đại đã nhận ra rằng thể xác bị bệnh có thể do tâm thần gây nên và tâm thần bị bệnh có thể do thể xác gây nên. Thân và tâm không phải là hai thực thể riêng biệt mà chỉ là một.

Muốn chăm sóc cơn giận chúng ta trước phải chăm sóc thân thể. Cách chúng ta ăn uống, tiêu thụ vì vậy rất quan trọng.

Những gì chúng ta ăn quyết định con người chúng ta

Sân hận, bực bội, tuyệt vọng tất cả đều có gốc rễ từ thể chất của ta và các thức ăn ta tiêu thụ. Ta phải có một kế hoạch ăn uống, tiêu thụ như thế nào để cho khỏi phải bị sân hận, bạo động xâm chiếm. Ăn uống là một khía cạnh của văn minh xã hội. Cách ta chế tác thức ăn, các loại thực phẩm ta tiêu thụ, cách ta ăn uống tất cả đều có quan hệ tới nền văn minh bởi vì sự lựa chọn của ta trong việc ăn uống có thể đem lại hòa bình và làm vơi bớt khổ đau.

Thức ăn đóng một vai trò rất quan trọng trong sự phát khởi sân hận. Thức ăn có thể chứa đầy sân hận. Khi ăn miếng thịt của một con bò bị bệnh 'bò điên' (mad cow disease) thì cái 'chất điên' của con bò có sẵn trong miếng thịt. Không những thế, khi ăn một cái trứng hay một miếng thịt gà ta cũng phải biết rằng cái trứng hay miếng thị gà đó cũng có thể chứa đầy 'chất sân hận'. Chúng ta ăn chất sân hận và sẽ phát khởi sân hận.

Hiện nay người ta nuôi gà theo kiểu sản xuất hàng loạt trong những nông trại tối tân. Trong các nông trại này, gà không được thả rông tìm ăn ngoài vườn mà bị nhốt trong chuồng chật hẹp. Trong các chuồng ấy ngày đêm gà chỉ có thể đứng một chỗ, không thể đi rông tìm ăn như gà thường. Chúng chỉ được người nuôi bằng thức ăn chế sẵn. Hãy tưởng tượng ngày đêm chúng ta bị nhốt đứng yên một chỗ,

không được phép đi lại, chắc chắn chúng ta sẽ nổi điên. Gà cũng vậy. Gà bị nhốt như vậy cũng sẽ nổi điên.

Để cho gà đẻ trứng nhiều hơn, người ta dùng ánh sáng nhân tạo trong trại nuôi để tạo ra ngày và đêm ngắn hơn hai mươi bốn giờ khiến cho con gà theo nhịp độ ánh sáng mà đẻ trứng nhiều lần hơn, cung cấp nhiều trứng hơn. Gà được nuôi bằng phương pháp trên đây chắc chắn là bực bội, đau khổ vô cùng cho nên thường hay cắn mổ gà các chuồng bên cạnh có khi đến chết. Vì vậy mà trong các nông trại này người ta phải cắt cụt mỏ nhọn các con gà.

Thế cho nên khi ăn trứng hay thịt các con gà nuôi theo phương pháp trên là ăn căm giận, bực bội của các con gà đó. Vậy ta phải cẩn thận lắm mới được. Nếu ăn sân hận vào thì sẽ phát khởi sân hận. Nếu ăn bực bội, tuyệt vọng vào thì sẽ phát khởi bực bội, tuyệt vọng.

Ta nên ăn trứng do các con gà được nuôi một cách thảnh thơi, hạnh phúc. Không nên uống sữa từ những con bò có mang chất căm giận trong mình, nên uống sữa của các con bò được nuôi bằng thực phẩm và phương pháp tự nhiên. Phải hỗ trợ các nông gia chăn nuôi súc vật bằng những phương pháp nhân đạo, tự nhiên. Nên ăn các loại rau được trồng theo phương pháp hữu cơ. Rau cải hữu cơ có thể mắc tiền hơn, để bù lại ta có thể tập ăn ít đi. Ăn ít là một điều có thể tập được.

Tiêu thụ sân hận qua các giác quan khác

Tâm sân hận được nuôi dưỡng không phải chỉ bằng các thức ăn mà còn bằng những gì ta tiêu thụ qua mắt, tai, và ý thức. Như vậy tiêu thụ những sản phẩm văn hóa cũng có liên hệ tới tâm sân hận. Cho nên hoạch định một đường lối tiêu thụ là rất quan trọng.

Tất cả những gì ta đọc trong báo chí, xem trên truyền hình đều có thể độc hại vì có thể chứa đầy những yếu tố sân hận, bức xúc. Một cuốn phim trên màn ảnh, cũng như một miếng thịt bò, có thể chứa đầy sân hận. Báo chí cũng như chuyện trò cũng có thể chứa đầy sân hận.

Đôi khi vì cảm thấy trống trải mà ta chuyện trò. Nhưng chỉ nội trong một giờ những lời nói của người kia có thể đưa vào tâm thức ta rất nhiều độc tố. Nếu ta tiêu thụ quá nhiều độc tố sân hận thì một ngày nào đó sân hận sẽ phát hiện. Vì vậy cho nên tiêu thụ cho có chánh niệm là một điều rất quan trọng. Khi nghe tin tức hay đọc một bài báo, khi bàn luận một vấn đề gì với người khác cũng có thể là ta đang tiếp nhận những độc tố như khi ta ăn uống thiếu chánh niệm.

Ăn cho đúng và ăn ít lại

Có nhiều người ăn thật nhiều để quên đi buồn phiền, trầm cảm. Nhưng ăn nhiều quá sẽ gây hại cho bộ phận tiêu hóa và sân hận dễ phát khởi. Ăn nhiều quá sẽ tạo ra quá nhiều năng lượng. Nếu không biết xử lý thì năng lượng ấy có thể biến thành năng lượng của sân hận, tình dục và bạo động.

Khi ăn đúng thì có thể ăn ít lại. Chúng ta chỉ cần phân nửa số lượng thực phẩm tiêu thụ hằng ngày. Muốn ăn cho đúng thì nên nhai ít nhất là năm mươi lần trước khi nuốt. Khi ăn thật chậm, nhai thật kỹ thì thức ăn trong miệng sẽ nhừ nát và dễ tiêu, các chất bổ dưỡng sẽ dễ thấm vào cơ thể. Như thế tuy ăn ít mà lợi cho cơ thể còn hơn là ăn nhiều mà không tiêu hóa.

Ăn là một thực tập sâu sắc. Khi tôi ăn, tôi tận hưởng từng miếng ăn. Tôi ý thức rõ rệt từng miếng ăn trong miệng tôi, tôi ý thức là tôi đang ăn. Chúng ta thực tập chánh niệm về ăn uống bằng cách ý thức rõ là ta đang nhai thức ăn. Nhai thật cẩn thận, nhai với niềm vui trong lòng, thỉnh thoảng dừng lại để nhìn những người thân, bạn bè, tăng thân đang cùng ngồi ăn. Được ngồi thảnh thơi ăn chung với nhau là một niềm vui lớn. Khi ăn trong chánh niệm chúng ta sẽ không ăn trong buồn, giận, lo lắng, không ăn những dự án tương lai. Ăn những thức ăn do những người khác nấu trong thương yêu là một niềm vui lớn.

Khi miếng ăn được nhai càng nhuyễn thì hương vị của miếng ăn càng đậm đà và sẽ ngon gấp bội. Bạn thử tập ăn như vậy một lần đi. Hãy ý

thức mỗi cái nhai. Ngay cả khi chỉ nhai một miếng bánh mì cũng vậy. Không cần phải có bơ hay mức ngọt (jelly) kèm theo mà cũng đã rất ngon. Bạn có thể dùng thêm một ít sữa. Tôi không bao giờ uống sữa. Tôi nhai sữa. Sau khi bỏ miếng bánh vào miệng và nhai trong chánh niệm vài lần tôi múc một muỗng sữa cho vào miệng và tiếp tục nhai cẩn thận. Nên biết rằng chỉ nhai bánh mì với một chút sữa như vậy mà ngon không biết chừng nào!

Bánh mì và sữa khi đã được nghiền nát trong miệng đến loãng ra thì đã được tiêu hóa được phần nửa rồi. Khi vào đến bao tử hay ruột thì sẽ tiêu hóa một cách dễ dàng. Bạn sẽ có được rất nhiều niềm vui và tự do khi nhai thức ăn như thế. Ăn như thế thì tự nhiên không cần ăn nhiều.

Khi lấy thức ăn, nên coi chừng con mắt. Đừng quá tin vào con mắt. Chính con mắt xúi giục ta lấy thật nhiều thức ăn. Chúng ta đâu có cần quá nhiều thức ăn. Nếu biết ăn trong chánh niệm và niềm vui thì chỉ cần phân nửa thức ăn mà mắt chúng ta xúi ta lấy. Xin mời bạn thử đi một lần. Nhai một miếng khoai tây, cà-rốt, hay nhai một miếng bánh mì với sữa đơn sơ như vậy có thể là một bữa ăn ngon nhất, trong đời. Mầu nhiệm vô cùng.

Tại Làng Mai, trung tâm thiền tập của chúng tôi tại Pháp, rất nhiều người trong chúng tôi luôn luôn ăn như vậy, nhai rất chậm rãi trong chánh niệm. Ăn như vậy sẽ giúp ích rất nhiều cho thể xác và từ đó cho phần tâm linh.

"Con mắt lớn hơn bao tử". Phải biết tập trung năng lượng chánh niệm vào đôi mắt để ý thức rõ rệt số lượng thức ăn cần dùng. Tiếng Trung Hoa dùng danh từ 'Ứng lượng khí (đồ dùng đựng vừa đủ)' để chỉ cái bình bát của các Thầy, Cô trong chùa. Cái bình bát đó giúp giới hạn thức ăn. Lấy thức ăn đầy ngang miệng bình là và đủ ăn. Nếu biết ăn uống trong chánh niệm thì sẽ thấy rằng chỉ cần một phân nửa thức ăn mà mắt đang xúi giục ta gắp vào đĩa. Tập ăn ít lại có thể tiết kiệm tiền để mua các thực phẩm hữu cơ và hỗ trợ các nhà trồng trọt hữu cơ. Điều này mỗi chúng ta, mỗi gia đình đều có thể làm được.

Thực tập chánh niệm giới thứ năm

Tất cả chúng ta cần có một kế hoạch tiết thực (diet) thông minh, trên căn bản của lý tưởng thương yêu và phụng sự. Năm phép Thực Tập Chánh Niệm (Năm Giới Quý Báu) là con đường thoát khổ cho nhân loại và cho riêng mỗi cá nhân. (xem phụ bản A).

Quán chiếu sâu sắc vào cách tiêu thụ là mục đích của phép Thực Tập Chánh Niệm Giới Thứ Năm. Vì ý thức đau khổ do tiêu thụ thiếu chánh niệm gây nên cho nên chúng ta nguyện: "... xây dựng sức khỏe thân thể và tâm hồn bằng cách thực tập chánh niệm trong việc ăn uống và tiêu thụ. Con nguyện chỉ tiêu thụ những gì có thể đem lại an lạc cho thân tâm con, và cho thân tâm gia đình và xã hội con. Con nguyện không uống rượu, không sử dụng các chất ma túy, không ăn uống hoặc tiêu thụ những sản phẩm có độc tố trong đó có một số sản phẩm truyền thanh, truyền hình, sách báo, phim ảnh và chuyện trò…"

Nếu muốn chăm sóc tâm sân hận, bực bội, tuyệt vọng thì phải áp dụng Thực Tập Chánh Niệm Giới Thứ Năm này vào đời sống. Nếu uống rượu mà có chánh niệm thì sẽ thấy rằng rượu tạo ra đau khổ. Rượu gây tật bệnh cho cơ thể và gây nên tai nạn chết người. Chế tạo rượu cũng gây nên đau khổ. Dùng các loại ngũ cốc để chế ra rượu có thể tạo ra nạn thiếu thực phẩm trên thế giới. Ăn uống có chánh niệm đem lại những tuệ giác có khả năng giải phóng như thế.

Hãy bàn thảo với những người thân trong gia đình, kể cả với các cháu còn nhỏ tuổi, về một đường lối tiêu thụ. Các cháu tuy còn nhỏ nhưng có thể hiểu vấn đề này và chúng ta nên cho các cháu tham dự bàn thảo. Cả nhà sẽ cùng nhau quyết định nên ăn gì, uống gì xem những chương trình truyền hình nào, chuyện trò về những đề mục nào. Làm như thế là để tự bảo vệ.

Chúng ta không thể nói tới tâm sân hận, không thể luận về cách thức đối trị tâm sân hận mà không chú ý đến những gì mà chúng ta đang tiêu thụ, bởi vì tâm sân hận có liên hệ chặt chẽ với những gì mà chúng ta đang tiêu thụ. Hãy thảo luận với cộng đồng về một đường lối tiêu

thụ có chánh niệm. Tại Làng Mai chúng tôi nỗ lực để tự bảo vệ. Chúng tôi không tiêu thụ những gì có thể nuôi lớn tâm sân hận, bực bội và sợ hãi. Trong mục đích tiêu thụ cho có chánh niệm, hãy thường xuyên thảo luận về những gì chúng ta ăn, cách thức chúng ta ăn uống, làm sao để bớt mua sắm, làm sao để chỉ tiêu thụ những thức ăn tốt cho cả thân lẫn tâm.

Dập tắt lửa giận

Cứu căn nhà cháy

Khi ai làm cho ta giận thì ta khổ. Ta muốn nói một câu hay làm một việc gì đó để cho người kia khổ, nghĩ rằng làm như thế thì ta sẽ bớt khổ. Ta tự bảo: "Tôi muốn trừng phạt anh. Tôi muốn làm cho anh đau khổ vì anh đã làm cho tôi đau khổ. Thấy anh đau khổ tôi sẽ cảm thấy dễ chịu hơn."

Rất nhiều người có xu hướng hành động một cách trẻ con như vậy. Sự thật là khi ta làm cho người kia đau khổ thì người ấy sẽ trả đũa bằng cách làm cho ta đau khổ thêm. Kết quả là leo thang đau khổ cho cả hai bên. Đáng lẽ ra thì cả hai bên đều cần tình thương, cần giúp đỡ. Không ai đáng bị trừng phạt cả.

Khi ta giận, khi một ai đó làm cho ta giận thì ta phải trở về với thân tâm và chăm sóc cơn giận của mình. Không nên nói gì hết. Không nên làm gì hết. Khi đang giận mà nói năng hay hành động thì chỉ gây thêm đổ vỡ mà thôi.

Phần lớn chúng ta không làm được điều đó. Chúng ta không muốn trở về với tự thân. Chúng ta chỉ muốn theo đuổi người kia để trừng phạt.

Nếu một cái nhà đang cháy thì việc trước nhất phải làm là chữa cháy căn nhà chứ không phải chạy theo đuổi bắt người đốt nhà. Nếu chỉ lo chạy theo người mà ta nghi là đã đốt nhà thì căn nhà sẽ cháy rụi trong khi ta chạy theo đuổi bắt người kia. Như thế là không khôn ngoan. Phải trở về dập tắt lửa trước đã. Vậy thì khi giận, nếu tiếp tục đối đầu, tranh cãi với người làm cho ta giận, nếu chỉ muốn trừng phạt người ấy thì ta đã hành động y như người chạy theo người đốt nhà trong khi căn nhà của ta đang bốc lửa.

Dụng cụ chữa lửa

Bụt cho chúng ta nhiều dụng cụ rất hữu hiệu để dập tắt ngọn lửa đang thiêu đốt tâm ta. Đó là hơi thở chánh niệm. Đó là bước đi chánh niệm. Đó là thực tập ôm ấp sân hận, quán chiếu tri giác. Đó là phương pháp nhìn sâu vào người đã làm ta giận để nhận ra rằng người kia cũng đang đau khổ và cần được giúp đỡ. Những phương pháp trên đây rất thực tế và do chính đích thân Bụt dạy.

Hơi thở có ý thức là khi thở vào thì biết mình thở vào, biết là không khí đang đi vào cơ thể, khi thở ra thì biết là thở ra, biết là không khí đang đi ra khỏi cơ thể. Thở như thế thì tiếp xúc được với cả không khí và cơ thể đồng thời cũng tiếp xúc được cả với tâm bởi vì tâm đang tập trung chú ý vào hơi thở. Chỉ cần một hơi thở có ý thức là có thể trở về tiếp xúc với thân, tâm và những gì đang xẩy ra chung quanh. Chỉ cần ba hơi thở có ý thức là có thể duy trì được sự tiếp xúc đó.

Khi ta không đứng, không ngồi, không nằm thì ta đi. Nhưng mà ta đi đâu? Ta đã tới! Mỗi bước chân có thể đem ta về với giây phút hiện tại. Mỗi bước chân có thể đưa ta tiếp xúc với Tịnh Độ, tiếp xúc với Nước Chúa. Khi đi từ góc phòng này đến góc phòng kia, từ căn nhà này đến căn nhà kia, ta phải ý thức từng bước đi, ý thức bàn chân đang tiếp xúc với mặt đất, theo dõi hơi thở, theo dõi không khí vào ra cơ thể theo mỗi bước chân. Như thế chúng ta có thể đếm biết ra rằng ta đã bước thoải mái được bao nhiêu bước trong một hơi thở vào hay một hơi thở ra. Khi thở vào ta nói thầm "vào", khi thở ra ta nói thầm "ra". Như thế ta thực tập suốt ngày. Đây là một thực tập luôn luôn có sẵn và nhờ đó mà có thể thay đổi cả cuộc sống.

Có nhiều người chỉ ưa đọc sách nói về các truyền thống tâm linh, chỉ ưa lễ nghi hình thức mà ít khi thực tập các giáo lý đã dạy. Giáo lý của bất cứ truyền thống tâm linh nào cũng có thể chuyển hóa với điều kiện là phải đem ra mà thực tập. Thực tập như trên thì ta có thể 'biến hầm lửa thành hồ sen.' Và như thế không những có thể chấm dứt đau khổ trong ta mà còn là một nguồn vui tươi hạnh phúc cho những người chung quanh.

Gương mặt khi đang giận

Khi giận nếu soi gương thì sẽ thấy khuôn mặt mình chẳng đẹp đẽ, chẳng coi được chút nào. Các bắp thịt trên mặt co rúm lại. Hãy nhìn một người đang giận. Gương mặt người đó căng thẳng trông mà phát sợ. Như một quả bom sắp nổ tung! Thế cho nên nhìn kỹ khuôn mặt mình khi đang giận có thể giúp ích rất nhiều. Đó là một tiếng chuông chánh niệm. Khi thấy gương mặt mình như vậy thì tự nhiên khởi ý muốn 'làm ăn cho khá hơn.' Khi giận quý vị dư biết phải làm gì để cho khuôn mặt tươi đẹp hơn. Chả cần đến mỹ phẩm. Chỉ cần thở hơi thở tĩnh lặng, bình an. Chỉ cần cười nụ cười chánh niệm. Nếu thở được như thế một hay hai lần là bạn sẽ thấy mình dễ coi ra rất nhiều. Nhìn vào gương, 'thở vào tâm tĩnh lặng, thở ra miệng mỉm cười,' là tự nhiên cảm thấy nhẹ nhõm.

Cơn giận là một hiện tượng tâm lý, tuy nhiên cơn giận cũng liên hệ với các yếu tố sinh hóa của cơ thể. Cơn giận làm cho các bắp thịt căng thẳng, nhưng khi biết mỉm cười bạn sẽ thư giãn và cơn giận sẽ giảm bớt ngay. Nụ cười giúp cho năng lượng chánh niệm phát sinh và từ đó giúp ta ôm ấp cơn giận.

Đời xưa, các quan trong triều luôn luôn cầm trên tay cái 'hốt' có gắn một tấm kiến soi nhỏ. Khi bệ kiến nhà vua thì phải luôn soi gương để sửa sang mũ áo, triều phục cho tề chỉnh. Có lẽ chúng ta cũng nên có sẵn một cái gương soi như vậy trong người. Thỉnh thoảng đem gương ra soi để xem sắc diện mình ra sao, vui, buồn, hay giận dữ? Nếu cần thì chỉ vài hơi thở và mỉm cười là bao nhiêu căng thẳng sẽ tiêu tan, ta sẽ cảm thấy nhẹ nhõm.

Ôm ấp cơn giận bằng tia nắng chánh niệm

Cơn giận giống như một em bé đang la khóc và cần được mẹ ôm ấp. Bạn chính là mẹ cơn giận của bạn. Khi bắt đầu thở hơi thở chánh niệm là bạn đã có năng lượng của một bà mẹ để nâng niu, ôm ấp em bé sân hận của bạn. Chỉ cần ôm lấy cơn giận, chỉ cần thở vào, thở ra. Chỉ cần có thế thôi. Em bé sân hận sẽ lắng dịu ngay tức khắc.

Tất cả các giống thảo mộc đều được tia nắng mặt trời nuôi dưỡng. Khi tia nắng mặt trời chiếu xuống, ôm ấp thì cây cỏ sẽ sinh trưởng. Buổi sáng những đóa hoa thường vẫn còn khép kín. Khi mặt trời mọc, tia nắng mặt trời sẽ chiếu vào bông hoa. Các quang tử (photon) mang năng lượng của mặt trời từ từ thấm vào hoa. Cho đến một lúc thì, dầu muốn, dầu không, hoa sẽ nở ra dưới ánh mai rực rỡ.

Cũng vậy, tất cả những hiện tượng trong tâm cũng như trong thân đều chịu ảnh hưởng của năng lượng chánh niệm. Nếu chánh niệm có đó và ôm ấp lấy thân thì thân sẽ chuyển hóa. Nếu chánh niệm có đó và ôm ấp lấy cơn giận thì cơn giận cũng sẽ chuyển hóa. Theo lời Bụt dạy, và theo kinh nghiệm của chính chúng ta, thì tất cả những gì trong cơ thể nếu được năng lượng của chánh niệm ôm ấp thì sẽ được chuyển hóa.

Cơn giận cũng như bông hoa kia. Ban đầu ta không hiểu được bản chất của cơn giận, ta không biết vì sao mà cơn giận phát khởi. Nhưng nếu biết ôm ấp bằng năng lượng của chánh niệm thì cơn giận sẽ từ từ khai mở. Ta có thể ngồi yên và theo dõi hơi thở hay đi thiền hành ngoài trời để chế tác năng lượng chánh niệm và ôm ấp cơn giận. Sau mười hay hai mươi phút thì cơn giận sẽ khai mở và đột nhiên ta thấy được bản chất của cơn giận. Có thể cơn giận đó chỉ là một tri giác sai lầm hay một hành động vụng về.

Nấu chín cơn giận

Cần phải duy trì năng lượng chánh niệm trong một thời gian để cho cơn giận, như một bông hoa dưới ánh nắng, có thể khai mở. Cũng giống như khi nấu một nồi khoai. Không thể hấp tấp đun lửa thật mạnh trong năm ba phút mà khoai chín ngay được. Phải nấu khoai ít nhất là mười lăm, hai mươi phút hay nửa giờ mới có được nồi khoai chín, thơm.

Cơn giận cũng thế. Cơn giận cũng cần nấu cho chín. Ban đầu thì cơn giận 'còn sống'. Khoai còn sống thì ăn không được. Cơn giận 'còn sống' thì không có gì vui. Nhưng nếu biết chăm sóc, ôm ấp cơn giận,

nghĩa là biết nấu cho chín, thì năng lượng tiêu cực của cơn giận sẽ được thay thế bằng năng lượng tích cực của hiểu biết và thương yêu.

Điều này bạn có thể làm được. Không phải chỉ có các Bậc Đại Nhân mới làm được. Chính bạn, bạn có thể làm được. Bạn có thể chuyển đổi đống rác của tâm sân hận thành bông hoa của tâm từ bi. Nhiều người đã có thể làm được như thế trong vòng mười lăm phút. Bí quyết là phải tiếp tục thực tập hơi thở chánh niệm, tiếp tục thực tập bước chân chánh niệm, chế tác năng lượng chánh niệm để ôm ấp cơn giận.

Hãy ôm ấp cơn giận với tất cả nâng niu, dịu hiền. Cơn giận không phải là kẻ thù, cơn giận là em bé do chính ta thai nghén và cho ra đời. Cơn giận cũng giống như bao tử hay buồng phổi. Mỗi khi bao tử hay buồng phổi bị bệnh ta không bao giờ nghĩ tới chuyện cắt bỏ nó đi. Cơn giận cũng vậy. Ta chấp nhận cơn giận trong ta, biết rằng ta có thể chăm sóc, chuyển hóa nó thành một năng lượng tích cực.

Biến rác thành hoa

Người làm vườn sử dụng phân xanh (compost) sẽ không bao giờ vất bỏ rác. Người ấy biết rằng rác là cần thiết để biến đổi thành phân xanh, nhờ đó mà có được rau cải, hoa trái. Trên đường thực tập, bạn cũng là một người làm vườn đang sử dụng phương pháp hữu cơ.

Cơn giận và tình yêu cũng có tính chất hữu cơ nghĩa là cả hai đều có thể thay đổi. Bạn hẳn đã biết tình yêu có thể biến thành thù hận. Tình yêu lúc ban đầu thì rất cao đẹp, rất nồng ấm. Tưởng chừng như nếu xa người mình yêu thì không thể nào sống nổi. Nhưng nếu không thực tập chánh niệm thì chỉ cần một năm, hai năm là tình yêu lý tưởng ấy có thể biến thành thù hận. Sống với nhau không chịu nổi được nhau và chỉ còn một con đường là ly dị. Tình yêu đã biến thành thù hận, bông hoa đã biến thành rác. Nhưng với năng lượng chánh niệm ta có thể nhìn rác và nói: "Ta không sợ. Ta có khả năng chuyển rác lại thành hoa, chuyển thù hận lại thành yêu thương."

Nếu bạn khám ra một vài cọng rác trong tâm như sợ hãi, tuyệt vọng, thù hận chẳng hạn thì đừng có hoảng sợ. Như một nhà làm vườn giỏi,

như một hành giả tu tập vững bạn có thể đối diện với rác trong bạn. "Tôi ý thức là đang có rác trong tôi. Tôi sẽ chuyển đổi rác ấy thành phân xanh để vun bón cho thương yêu được phục hồi."

Những ai tin tưởng vào pháp môn tu tập sẽ không bao giờ chạy trốn khi gặp khó khăn trong liên hệ của cuộc sống. Khi đã nắm vững phép tu theo dõi hơi thở, bước chân chánh niệm, đi, đứng, nằm, ngồi, ăn uống trong chánh niệm ta có thể chế tác năng lượng chánh niệm để ôm ấp sân hận, tuyệt vọng trong ta. Chỉ cần ôm ấp thôi cũng đã đủ thoa dịu. Sau đó, trong khi vẫn tiếp tục ôm ấp ta sẽ quán chiếu sâu sắc vào bản chất của tâm sân hận trong ta.

Vậy thì phép thực tập gồm có hai giai đoạn. Giai đoạn thứ nhất là ôm ấp và nhận diện. "Sân hận của ta ơi! Ta biết ngươi có đó. Ta sẽ chăm sóc ngươi cẩn thận." Giai đoạn thứ hai là quán chiếu bản chất của cơn giận để tìm hiểu vì sao mà nó phát khởi.

Chăm sóc em bé sân hận

Chúng ta phải như là một bà mẹ luôn luôn lắng nghe tiếng con khóc. Một bà mẹ ở trong bếp nghe tiếng con khóc liền buông bỏ tất cả để chạy vào phòng con. Dầu đang nấu một nồi canh ngon bà cũng bỏ đó mà đến với em bé. Sự hiện diện của bà mẹ đầy ấm áp, lo lắng, dịu hiền giống như những tia ấm mặt trời. Việc trước nhất là bà ẵm em bé lên và ôm em vào lòng. Khi bồng con, ôm ấp con, năng lượng yêu thương của mẹ thấm vào cơ thể con và thoa dịu con. Đây chính là điều mà chúng ta phải thực tập khi cơn giận bắt đầu xuất hiện trong ta. Phải buông bỏ tất cả những gì đang làm bởi vì điều quan trọng nhất lúc này là trở về với thân tâm mà chăm sóc em bé sân hận. Không có gì cấp thiết hơn là việc chăm sóc em bé sân hận trong ta.

Hãy nhớ lại hồi thơ ấu, khi chúng ta bị sốt. Mặc dầu đã được cho uống bao nhiêu thuốc nhưng không có gì làm cho ta cảm thấy khỏe khoắn hơn cho đến khi mẹ vào đặt tay lên trán. Dễ chịu làm sao! Bàn tay mẹ như bàn tay thiên thần. Bàn tay chuyền mát dịu và thương yêu vào cơ thể. Bàn tay của mẹ chính là bàn tay của bạn hôm nay. Nếu có

chánh niệm, nếu thực tập hơi thở có ý thức bạn sẽ nhận ra rằng bàn tay của mẹ vẫn đang còn sống động trong bàn tay mình. Rồi nếu bạn đặt tay mình lên trán thì đó chính là bàn tay của mẹ với bao thương yêu dịu hiền. Khả năng thương yêu, dịu hiền của mẹ vẫn còn đó trong bạn ngày hôm nay.

Mẹ ẵm em bé trong tay với tất cả chánh niệm, chú tâm. Em bé sẽ cảm thấy an ổn vì được mẹ ấp ủ, như một bông hoa dưới ánh mặt trời. Nhưng mẹ không phải chỉ ẵm em bé mà thôi mà còn để ý tìm xem có gì xẩy ra cho em bé, và mẹ đã tìm ra rất nhanh, nhờ tình thương, nhờ tài ba của mẹ. Mẹ quả thật là một chuyên gia giỏi chăm sóc em bé.

Là một hành giả thiền tập chúng ta cũng phải là những chuyên gia giỏi chăm sóc cơn giận. Chúng ta phải chăm sóc sân hận, phải thực tập cho đến khi chúng ta hiểu rõ nguồn gốc và vận hành của tâm sân hận trong ta.

Ôm ấp em bé

Khi bồng em bé trong tay bà mẹ khám phá ra một cách dễ dàng lý do vì sao mà em bé khóc (nóng sốt, đói sữa hay ướt tã) và biết ngay là cần phải làm gì để cho em bé êm trở lại.

Chúng ta cũng vậy. Để đối trị với cơn giận ta phải ôm ấp cơn giận như bà mẹ ôm ấp em bé. Ta theo dõi hơi thở, đi thiền hành để ru dịu cơn giận. Năng lượng chánh niệm sẽ thấm vào cơn giận cũng như năng lượng của bà mẹ thấm vào em bé. Và cũng như bà mẹ ta biết ngay là cần phải làm gì để cho cơn giận êm dịu. Chẳng có gì khác. Nếu biết thực tập hơi thở, nụ cười chánh niệm và bước chân chánh niệm thì chắc chắn là ta sẽ phục hồi bình an trong vòng năm, mười, mười lăm phút.

Tìm hiểu bản chất của cơn giận

Khi ai làm cho ta giận ta thường cho rằng chính người đó đã làm cho ta khổ. Ta đổ lỗi hoàn toàn cho người đó. Tuy nhiên, nếu xét cho thật kỹ, ta sẽ khám phá ra rằng cơn giận đã có sẵn trong ta dưới hình thức

một hạt giống, hạt giống giận. Hạt giống giận trong ta mới là nguyên nhân chính làm ta giận và khổ. Có rất nhiều người cũng gặp hoàn cảnh giống ta mà lại không nổi giận như ta. Cũng cùng một lời nói, cũng cùng một cử chỉ mà người kia thì giữ được bình tĩnh trong khi ta lại giận dữ. Tại sao ta có thể nổi giận dễ dàng như vậy? Có thể là vì hạt giống giận trong ta quá mạnh. Và vì ta không có cơ hội tu tập chăm sóc cơn giận cho nên hạt giống giận đã được tưới tẩm quá nhiều trong quá khứ.

Tất cả chúng ta đều có sẵn hạt giống giận trong chiều sâu của tâm thức. Nhưng trong vài người hạt giống giận đã trở thành mạnh hơn những hạt giống của hiểu biết, thương yêu. Lý do là vì trong quá khứ những người ấy đã không tu tập. Khi bắt đầu tu tập và chế tác năng lượng chánh niệm thì tuệ giác đầu tiên mà ta có được là ta khám phá ra rằng nguyên nhân chính của khổ đau của ta không phải là tự người kia mà do ở hạt giống giận trong tâm ta. Thấy được như thế ta sẽ không còn trách móc người làm ta giận, làm ta khổ. Người kia chỉ là nguyên nhân thứ yếu của niềm đau nỗi khổ của ta.

Tuệ giác này giúp ta bớt khổ rất nhiều. Nhưng người kia thì vì không biết tu tập nên vẫn còn ở trong địa ngục. Nhờ có chăm sóc cơn giận, ta ý thức rằng người kia còn đang đau khổ, và ta bắt đầu để tâm đến người ấy.

Nên giúp, không nên phạt

Một người không biết xử lý đau khổ của mình thường vung vãi đau khổ ra chung quanh. Mình khổ và làm người khác khổ. Thường thường là như vậy. Vì vậy cho nên phải học cách xử lý đau khổ để đừng có vung vãi đau khổ ra chung quanh.

Nếu là cha hay là mẹ thì bạn phải biết rằng hạnh phúc trong gia đình bạn là một điều rất quan trọng. Vì tình thương đối với những người thân mà bạn không muốn làm cho họ khổ lây khi bạn khổ. Bạn thực tập chăm sóc khổ đau là vì khổ đau của bạn không phải là một vấn đề

của riêng bạn. Khổ đau không phải là một vấn đề cá nhân. Hạnh phúc cũng không phải là một vấn đề cá nhân.

Khi một người giận mà không biết cách chăm sóc cơn giận cho nên đau khổ, cô đơn rồi làm cho những người chung quanh cùng khổ. Thoạt đầu chúng ta nghĩ rằng người đó đáng bị ta trừng phạt. Ta muốn trừng phạt vì người ấy làm cho ta khổ. Nhưng chỉ sau mươi, mười lăm phút thiền hành và quán chiếu ta khám phá ra rằng người ấy cần được giúp đỡ hơn là trừng phạt. Đây là một tuệ giác tốt đẹp.

Người kia có thể là người rất thân của ta, là vợ hay chồng, hay là con cái của ta. Nếu chính ta không giúp những người ta thương thì ai giúp họ bây giờ?

Vì biết ôm ấp cơn giận mà bạn sẽ cảm thấy dễ chịu hơn nhưng bạn nhận ra rằng người kia đang khổ. Nhờ thấy như vậy mà bạn có ý muốn đến với người ấy. Không ai giúp đỡ cho người ấy được ngoại trừ bạn. Và bây giờ trong lòng bạn tràn đầy ý muốn giúp đỡ. Đây là một ý tưởng hoàn toàn khác hẳn - ý muốn trừng phạt không còn nữa. Sân hận của bạn đã biến thành tình thương.

Thực tập Chánh Niệm đưa đến Định và Tuệ. Tuệ giác là hoa trái của sự tu tập. Nhờ đó mà bạn có khả năng thương yêu và tha thứ. Chỉ trong mười lăm phút hay nửa giờ sự thực tập có thể giải phóng bạn ra khỏi tâm sân hận và biến bạn thành một người dễ thương. Đây là sức mạnh của giáo pháp. Đây là mầu nhiệm của tu tập.

Cắt đứt vòng luân hồi sân hận

Có một thiếu niên mười hai tuổi thường đến Làng Mai vào các mùa hè để tu tập với một số bạn trẻ. Ở nhà cứ mỗi khi em lầm lỗi gì hay cả khi em vấp té trầy da, chảy máu thì Ba của em thay vì giúp em lại la mắng nặng lời. "Cái thằng ngu này, tại sao mày làm vậy?" Em rất buồn và bất mãn với ba và nghĩ rằng ba em không thương em. Em tự nhủ rằng khi em lớn lên, lập gia đình, có con em sẽ không đối xử với con của em như thế. Nếu con em té ngã, bị trầy da, chảy máu em sẽ không bao giờ la con nặng lời mà sẽ ôm ấp và săn sóc nó.

Thế rồi, năm sau người thiếu niên ấy trở lại Làng Mai, lần này có em gái cùng đi theo. Một hôm em gái của em nằm chơi trên võng rồi bị té xuống đất. Bỗng nhiên em cảm thấy rất giận và cũng muốn hét lên "Cái con ngu này, Tại sao mày làm vậy?" giống hệt như ba em ở nhà. Nhưng nhờ có tu tập tại Làng Mai hai mùa hè nên em đã dừng lại được. Thay vì la mắng, em đã thực tập hơi thở chánh niệm, bước chân chánh niệm và chỉ trong mấy phút em đã giác ngộ một điều. Em thấy rõ phản ứng giận dữ của mình chính là năng lượng của tập khí do ba em truyền lại. Em đã muốn hành xử với em gái giống hệt như ba. Em chính là tiếp nối của ba em. Em chẳng bao giờ muốn đối xử với em gái như thế nhưng vì năng lượng của tập khí quá mạnh mà suýt nữa em đã hành động như ba em.

Đối với một thiếu niên mười hai tuổi đây là một giác ngộ khá lớn. Rồi em tiếp tục thiền hành và bỗng nhiên nẩy sinh quyết tâm tu tập để chuyển hóa năng lượng tập khí giận dữ trong người; hy vọng rằng em sẽ không trao truyền năng lượng tập khí ấy cho con em sau này. Em biết rằng chỉ có tu tập chánh niệm mới giúp cắt đứt vòng luân hồi của khổ đau do tập khí sân hận gây nên.

Cậu bé ấy cũng đã ý thức rằng ba của em cũng là nạn nhận của sự trao truyền tập khí sân hận. Ba của em chắc không muốn đối xử với em như vậy. Ông ta đã hành động như vậy chỉ vì tập khí trong ông quá mạnh. Khi cậu bé ý thức rằng ba của em là nạn nhân của sự trao truyền thì em không còn giận ba nữa. Liền sau đó em có ý muốn trở về nhà ngay để mời ba em cùng tu tập. Đây quả là quyết định khá lớn của một thiếu niên trẻ mười hai tuổi.

Người làm vườn giỏi

Khi đã cảm thông niềm đau nỗi khổ của người khác thì bạn không còn có ý muốn trừng phạt nữa mà chỉ muốn giúp đỡ. Làm được như vậy thì bạn biết bạn thực tập đã thành công. Bạn là một người làm vườn giỏi.

Trong mỗi chúng ta là một khu vườn mà chúng ta phải trở về và chăm sóc. Có lẽ đã từ lâu lắm ta đã bỏ phế khu vườn của ta. Chắc rằng ta đã biết rõ tình trạng khu vườn của ta và biết rõ phải làm gì để phục hồi phong quang của nó. Một khu vườn được chăm sóc kỹ lưỡng sẽ là nguồn vui cho rất nhiều người khác.

Chăm sóc tự thân, chăm sóc người khác

Khi còn nhỏ chúng ta được cha mẹ dạy tập thở, tập đi, tập ăn, tập nói. Đến khi tiếp nhận nếp sống tâm linh, ta như được sinh ra một lần thứ hai và phải bắt đầu tập lại. Ta lại phải tập thở, thở trong chánh niệm, tập đi, đi trong chánh niệm, tập ăn, ăn trong chánh niệm. Ta lại tập nghe, nghe trong chánh niệm, nghe với tâm từ bi. Ta lại tập nói, nói trong chánh niệm, nói với ngôn ngữ của yêu thương vì ta muốn giữ đúng lời phát nguyện ban đầu. "Em ơi, anh đang khổ, anh đang giận và anh muốn em biết cho anh điều đó." Nói như vậy là giữ đúng lời phát nguyện. "Em ơi, anh sẽ cố gắng hết lòng. Anh sẽ chăm sóc tâm giận của anh, chăm sóc cho anh và cả cho em. Anh sẽ thực tập những gì mà anh học được của Thầy, của tăng thân." Câu nói này sẽ làm cho người kia tâm phục và tin tưởng. Và câu nói sau cùng "Em ơi, anh cần em giúp anh." Đây là một lời tuyên bố mãnh liệt, bởi vì khi giận thì thường thường ta nói "Tôi không cần ai!".

Nếu nói được ba câu ấy một cách thành thực, nếu ba câu nói phát xuất từ đáy lòng thì sẽ có một sự chuyển hóa nơi người kia. Chắc chắn là như vậy. Và nhờ cách hành xử đó mà ta sẽ khuyến khích được người kia cùng tu tập. Người kia sẽ tự nhủ: "Anh ấy còn chung thủy với mình, anh ấy giữ lời phát nguyện. Anh ấy đang cố gắng thì mình cũng phải cố gắng mới được.”

Vậy thì chăm sóc tự thân tức là chăm sóc người thương. Có khả năng thương mình mới có khả năng thương người khác. Nếu bạn không chăm sóc bản thân, không hạnh phúc, không an lạc thì làm sao bạn có thể làm cho người khác hạnh phúc, an lạc? Làm sao bạn có thể giúp đỡ người kia và có thể thương yêu? Khả năng thương yêu người khác

hoàn toàn tùy thuộc vào khả năng thương yêu, chăm sóc chính bản thân bạn.

Chữa trị em bé bị thương tích trong ta

Rất nhiều người trong chúng ta đang có một em bé bị thương tích ở trong mình. Thương tích đó có thể là do cha hay mẹ truyền lại. Cha hay mẹ cũng có thể đã bị thương tích khi còn nhỏ. Vì cha mẹ ta không biết cách chữa trị em bé bị thương tích của thời ấu thơ cho nên đã truyền lại thương tích ấy cho ta. Nếu ta không biết cách chữa trị cho em bé bị thương tích trong ta thì ta sẽ trao truyền những thương tích ấy cho con, cho cháu. Vì vậy mà ta phải trở về với em bé bị thương tích trong ta mà tìm cách chữa trị.

Em bé bị thương tích trong ta rất cần được ta lưu tâm. Từ sâu thẳm của tâm thức ta, em bé mời gọi ta chú ý. Nếu có chánh niệm ta sẽ nghe được tiếng kêu cứu của em và ta sẽ trở về ôm ấp em bé thương tích trong ta "Thở vào, tôi sẽ trở về với em bé bị thương tích trong tôi. Thở ra, tôi sẽ chăm sóc em bé bị thương tích trong tôi."

Muốn chăm sóc bản thân, ta phải trở về chăm sóc em bé thương tích trong ta. Mỗi ngày ta phải thực tập trở về với em. Phải ôm ấp em trong nâng niu, hiền dịu như người anh cả, người chị cả. Hãy thì thầm tâm sự với em bé bị thương tích ấy. Bạn có thể viết vài ba trang thư cho em để nói cho em biết rằng bạn biết là em đang có đó và hứa sẽ chăm sóc thương tích của em.

Khi nói đến hạnh lắng nghe với tâm từ bi, ta cứ nghĩ rằng lắng nghe chỉ là lắng nghe một người khác. Nhưng ta cũng phải lắng nghe em bé bị thương tích trong ta nữa. Em bé bị thương tích có mặt trong ta ngay trong giây phút này đây. Và ta có thể chữa lành em bé ngay trong giây phút này. "Này em bé bị thương tích. Tôi đang có mặt cho em và đang lắng nghe em. Em hãy nói cho tôi nghe tất cả niềm đau nỗi khổ của em. Tôi đang lắng nghe em chăm chú." Nếu bạn bỏ ra năm mười phút mỗi ngày lắng nghe em bé thì sự chữa trị sẽ có kết quả. Mỗi khi dạo chơi cảnh đẹp đồi cao bạn hãy mời em bé cùng dạo

chơi. Mỗi khi ngắm ánh chiều tà rực rỡ bạn hãy mời em bé cùng ngắm. Làm như vậy trong vài tuần hay vài tháng thì thương tích trong em bé lần lần sẽ được chữa lành. Đó là diệu dụng của năng lượng chánh niệm.

Trở thành một người tự do

Mỗi phút giây tu tập là mỗi phút giây chế tác năng lượng chánh niệm. Năng lượng chánh niệm không phải là đến từ bên ngoài mà đến từ bên trong. Năng lượng của chánh niệm giúp ta có mặt bây giờ và ở đây. Khi uống một chén trà hay tách cà-phê trong chánh niệm thì thân và tâm hợp nhất toàn hảo. Ta có thật và chén trà cũng có thật. Khi vào quán ăn mà nhạc đệm ồn ào và trong óc đầy ắp dự án thì không thể uống trà thật sự. Ta đang uống những dự án, những lo âu chứ không phải uống trà. Ta không có thật và chén trà cũng không có thật. Chén trà chỉ thật sự có mặt khi nào ta thật sự có mặt, khi ta trở về với thân tâm, không còn bị ràng buộc bởi quá khứ, tương lai và lo âu. Khi ta có thật chén trà thành có thật và sự tiếp xúc của ta với chén trà mới có thật. Như vậy mới là đích thực uống trà.

Chúng ta có thể tổ chức những buổi thiền trà để bạn bè có dịp thực tập có mặt để có thể cùng thưởng thức trà và cùng vui bên nhau. Thiền trà là một phép thực tập. Một phép thực tập để có được tự do. Nếu tâm bận rong ruổi về quá khứ hay lo lắng cho tương lai, nếu trôi nổi trong những dự án hay trong sợ hãi, lo lắng, buồn giận thì không phải là người có tự do. Vì không thật sự có mặt bây giờ và ở đây cho nên sự sống không thật sự có mặt. Tách trà, người bạn ngồi trước mặt, bông hoa, trời xanh, mây trắng không thật sự có mặt. Muốn thật sự sống, muốn tiếp xúc sâu sắc với sự sống chúng ta phải có tự do. Thực tập chánh niệm giúp ta có tự do.

Năng lượng chánh niệm là năng lượng của sự có mặt, của thân tâm hợp nhất. Khi thực tập hơi thở chánh niệm, thực tập bước chân chánh niệm thì ta sẽ không còn bị quá khứ, tương lai hay dự án ràng buộc, khi đó ta thật sự sống, thật sự có mặt. Tự do là điều kiện căn bản giúp ta tiếp xúc với trời xanh, mây trắng, với chim hót, thông reo, với tách

trà tên tay hay với người thân trước mặt. Vì vậy cho nên thực tập chánh niệm vô cùng quan trọng. Tuy nhiên đây không phải là một điều mà ta phải bỏ ra nhiều năm tháng thực tập. Chỉ cần một giờ thực tập là ta có thể trở nên chánh niệm hơn. Hãy thực tập để trở nên một người có tự do trong khi uống trà. Hãy thực tập để trở nên một người có tự do trong khi soạn bữa ăn sáng. Bất cứ giờ phút nào trong ngày cũng là một cơ hội để ta thực tập chánh niệm, để chế tác năng lượng chánh niệm.

"Em ơi, anh biết em có đó, và anh rất hạnh phúc"

Nhờ có năng lượng chánh niệm mà ta biết được gì đang có mặt trong giây phút hiện tại, kể cả người mà ta thương. Khi mà bạn nói được với người thương câu "Em ơi, anh biết em có mặt ở đó và anh rất hạnh phúc," là bạn đã chứng tỏ rằng bạn là một người tự do, là bạn có chánh niệm, có khả năng trân quý những gì đang xẩy ra trong giây phút hiện tại. Những gì đang xẩy ra trong giây phút hiện tại là sự sống. Bạn đang còn sống và người thương trước mắt bạn đang còn sống.

Mức độ chánh niệm mà bạn đang có rất quan trọng. Bạn ấp ủ người thương bằng năng lượng chánh niệm đó. Bạn nhìn người thương và nói, "Em ơi, em còn sống đây và anh vô cùng hạnh phúc. "Không những bạn được hạnh phúc mà người thương của bạn cũng được hạnh phúc vì đang được chánh niệm của bạn bao bọc. Như thế thì khó mà có cơ hội sinh tâm sân hận.

Ai cũng có thể thực tập được điều này. Không cần phải năm, bảy tháng. Chỉ cần một hay hai phút thở chánh niệm hay thiền hành để đem thân tâm về với bây giờ và ở đây, để thật sự tỉnh thức. Khi đó bạn có thể đến với người thương của bạn nhìn người ấy, mỉm cười và nói lên câu, "Em ơi, em còn sống đây. Tuyệt diệu quá. Anh vô cùng hạnh phúc."

Chánh niệm đem đến cho ta và người thương của ta hạnh phúc và tự do. Người thương của ta có thể đang bị chìm đắm trong lo lắng, sân

hận hay thất niệm, nhưng nhờ chánh niệm mà ta có thể cứu người thương của ta và chính cả ta. Chánh niệm là năng lượng của Bụt, là năng lượng của giác ngộ. Khi có chánh niệm là có cánh tay từ bi của Bụt ôm ấp bảo hộ.

Tiếng nói của yêu thương chân thật

Một cuộc hội thảo hòa bình

Khi tu tập, chúng ta tu tập với gia đình, với bạn tu. Tu tập một mình khó thành công. Chúng ta cần đồng minh. Trước kia chúng ta họp nhau chỉ để làm khổ nhau, chỉ để giận nhau. Bây giờ chúng ta họp nhau để chăm sóc buồn giận, phiền não cho nhau. Chúng ta muốn bàn thảo về một kế hoạch sống chung an lạc.

Hãy bắt đầu cuộc hội thảo sống chung an lạc với người thương của bạn: "Anh ơi, ngày xưa chúng ta đã làm khổ cho nhau nhiều quá rồi. Cả hai ta đều là nạn nhân của sân hận. Chúng ta đã tạo địa ngục cho nhau. Bây giờ, em muốn thay đổi. Em muốn anh và em là đồng minh để chúng ta có thể bảo vệ cho nhau, tu tập với nhau và cùng nhau chuyển hóa sân hận. Bắt đầu từ hôm nay chúng ta hãy cùng nhau xây dựng một cuộc sống tốt đẹp hơn trên căn bản chánh niệm. Anh ơi, em cần anh giúp, cần anh nâng đỡ và hợp tác. Em không thể thành công được nếu không có anh." Phải nói câu đó với người bạn đường, với con trai, với con gái của bạn. Đã đến lúc phải nói. Đây gọi là giác ngộ. Đây chính là yêu thương.

Chỉ cần nghe pháp thoại trong năm phút là có thể giác ngộ ngay. Nhưng phải duy trì sự giác ngộ đó thường xuyên để có thể đem về nhà và áp dụng vào đời sống hằng ngày. Nhờ giác ngộ mà si mê sẽ tan biến. Giác ngộ đó sẽ ảnh hưởng không những đến suy tư mà sẽ còn ảnh hưởng đến cơ thể, lối sống. Vậy thì hãy tìm đến với người thương của bạn để cùng nhau bàn thảo một kế hoạch hòa bình, một kế hoạch tiêu thụ, một kế hoạch để tự bảo vệ. Đây là một điều rất quan trọng. Phải sử dụng tất cả tài ba, khéo léo, tất cả những gì có thể giúp bạn thành công để cho không còn gây khổ cho nhau nữa. Bạn muốn làm mới, muốn tự chuyển hóa. Bạn có thuyết phục được người thương của bạn hay không là tùy ở nơi bạn.

Tái lập truyền thông

Có một thanh niên Hoa kỳ không nói với cha một câu trong năm năm. Hai cha con không thể nào nói chuyện được với nhau. Rồi một hôm, chàng thanh niên đó gặp Giáo Pháp của Bụt và đã chuyển hóa sâu đậm. Anh muốn làm mới, muốn thay đổi cuộc sống. Anh quyết định trở thành một ông thầy tu. Anh đến ở tại Làng Mai trong ba tháng, để học hỏi và để chứng tỏ rằng mình có khả năng làm một ông thầy tu. Anh thực tập thiền hành, thiền tọa, ăn uống trong chánh niệm, tham gia vào tất cả các sinh hoạt trong tăng thân.

Anh ta không đòi hỏi gì nơi ba anh. Anh bắt đầu với anh trước. Nhờ sống một cuộc sống mới với tăng thân, nhờ anh có thể thiết lập bình an với chính anh mà anh có thể viết thư cho ba anh mỗi tuần. Anh không mong rằng ba anh sẽ trả lời thơ. Anh viết cho ba anh về cuộc sống tu tập của anh, về những niềm vui nhỏ mỗi ngày trong khi tu tập. Sau sáu tháng, anh tập trung chánh niệm, theo dõi hơi thở, giữ bình tĩnh và gọi điện thoại về nhà. Ba anh trả lời điện thoại. Ba anh biết rằng anh ta đã trở thành một thầy tu và ông ta rất giận. Ông ta hỏi qua điện thoại: "Mày còn ở với cái nhóm đó không? Mày còn là một ông thầy tu đấy hả? Thế thì tương lai của mày ra sao?" Người thanh niên ấy đã trả lời như sau: "Thưa ba, điều mà con lưu tâm hơn hết là lập lại liên hệ tốt giữa ba và con. Được như thế thì con sẽ rất hạnh phúc. Đây là điều quan trọng nhất cho con. Con muốn được gần gũi Ba, liên hệ chuyện trò với ba. Đây là ưu tư duy nhất của con. Điều đó quan trọng hơn tất cả điều chi khác kể cả tương lai."

Ba anh im lặng rất lâu khi nghe anh nói như thế. Trong khi đó chàng thanh niên, bây giờ là một thầy tu trẻ, tiếp tục thực tập hơi thở chánh niệm. Sau cùng người cha trả lời "Okay! Ba cũng đồng ý như vậy. Điều đó cũng rất quan trọng cho ba." Rõ ràng là người cha đó đâu chỉ có giận ghét con mình. Trong nhiều bức thư anh đã viết tất cả những gì có thể tưới tẩm những hạt giống tích cực trong ba anh. Kể từ hôm đó người cha đã kêu điện thoại cho con hằng tuần. Truyền thông giữa hai cha con đã được tái lập, và hạnh phúc của hai cha con đã trở thành một sự thật.

Hòa bình bắt đầu từ chính bạn

Muốn thay đổi sâu sắc cuộc sống trước nhất ta phải xét lại cách ăn uống, tiêu thụ. Phải ngưng tiêu thụ những gì có thể đầu độc ta. Khi đó ta mới có được sức mạnh để nuôi lớn những gì tốt đẹp trong ta và không còn là nạn nhân của sân hận, phiền não.

Khi cánh cửa của truyền thông đã mở rộng thì không có gì mà không làm được. Vì vậy bạn phải nỗ lực khai mở và tái lập truyền thông. Phải nói rõ ước muốn và quyết tâm hòa giải của bạn với người kia. Hãy yêu cầu người kia giúp. Hãy nói với người kia rằng "Sự truyền thông giữa chúng ta là quan trọng bậc nhất cho tôi. Sự liên hệ giữa chúng ta là điều vô cùng quý giá và không có gì quan trọng hơn.' Hãy nói cho rõ điều ấy và yêu cầu người kia giúp vào một tay.

Phải bắt đầu bàn thảo về một kế hoạch. Không cứ người kia có thể làm được gì, bạn phải làm tất cả những gì mà bạn có thể làm được. Bạn phải đóng góp một trăm phần trăm. Tất cả những gì mà bạn có thể làm cho bạn là bạn làm cho người kia. Đừng chờ đợi. Đừng đặt điều kiện. "Nếu anh không cố gắng hòa giải thì em cũng sẽ không cố gắng làm gì." Như thế thì sẽ không đi tới đâu cả. Hòa bình, hòa giải và hạnh phúc bắt đầu từ chính bạn.

Nghĩ rằng nếu người kia không thay đổi hay không khá hơn thì không cải thiện được gì là sai lầm. Luôn luôn có cách để tạo ra niềm vui, an lạc, hòa điệu, và chúng ở trong tầm tay bạn. Cách bạn đi đứng, thở cười, phản ứng, tất cả đều rất quan trọng. Bạn phải bắt đầu bằng những cái đó.

Có nhiều cách để truyền thông, và cách hay nhất là tỏ ra rằng bạn không còn hờn giận hay trách móc. Phải chứng tỏ là bạn đã thông cảm và chấp nhận người kia. Thông điệp truyền thông của bạn không phải chỉ ở lời nói mà ở nơi dáng dấp của bạn, với đôi mắt từ bi, với cử chỉ dịu dàng. Nếu bạn tươi mát, thân mật thì bạn cũng đã thay đổi được nhiều lắm rồi. Bạn sẽ là một bóng cây mát, một dòng suối ngọt. Người cũng như vật đều muốn đến gần vì bạn tươi mát, vui vẻ. Bắt

đầu từ chính bản thân bạn, bạn sẽ có thể tái lập truyền thông và những người khác sẽ tự nhiên mà thay đổi.

Hiệp ước sống chung an lạc

Hãy nói với người ta thương như thế này: "Trong quá khứ chúng ta đã gây khổ cho nhau quá nhiều, bởi vì cả hai ta đều không biết xử lý cơn giận. Bây giờ chúng ta phải tìm cho ra một kế hoạch để xử lý, chăm sóc cơn giận của chúng ta.”

Giáo lý Đạo Bụt có thể giúp dập tắt ngọn lửa sân hận, đau khổ. Tuệ giác Đạo Bụt đem lại cho ta an lạc ngay bây giờ và ở đây. Kế hoạch hòa bình và hòa giải của chúng ta phải được căn cứ trên tuệ giác đó.

Khi năng lượng sân hận bừng dậy ta thường có xu hướng bộc lộ cơn giận ra ngoài để trừng phạt người đã làm cho ta khổ. Đây là một tập khí có sẵn trong ta. Khi khổ ta thường trách rằng người kia đã làm cho ta khổ. Ta không bao giờ nghĩ rằng cơn giận trước hết là chuyện của riêng ta. Ta chịu trách nhiệm trước nhất về cơn giận của ta mà lại ngây thơ nghĩ rằng nếu nói được một câu gì hay làm một điều gì để trừng phạt người kia thì ta sẽ bớt khổ. Phải loại bỏ ý nghĩ này ra khỏi đầu óc mới được. Bởi vì khi giận thì bất cứ hành động nào, lời nói nào cũng chỉ tạo nên đổ vỡ mà thôi. Trái lại phải tránh làm bất cứ điều gì hay nói bất cứ lời gì trong khi đang giận.

Khi nói một câu hung dữ hay hành động để trả thù thì cơn giận càng tăng thêm. Ta sẽ làm người kia khổ và người ấy sẽ tìm cách trả đũa để cho bớt giận. Xung đột vì thế sẽ leo thang. Điều này đã từng xẩy ra không biết bao lần. Chúng ta đã chứng kiến quá nhiều vụ leo thang xung đột, hờn giận. Thế mà ta chẳng học được bài học. Phải nhớ rằng tìm cách trừng phạt người kia chỉ làm cho tình trạng trở nên tồi tệ mà thôi.

Trừng phạt người kia chính là tự trừng phạt mình. Điều này đúng trong tất cả mọi trường hợp. Mỗi khi Hoa kỳ trừng phạt Iraq, không những Iraq khổ mà Hoa kỳ cũng khổ. Mỗi khi Iraq trừng phạt Hoa Kỳ, không chỉ Hoa kỳ khổ mà Iraq cũng khổ theo. Bất cứ xứ nào trên

thế giới cũng vậy: giữa Do Thái và Palestin, giữa Muslim và Hindu. Giữa chúng ta và bất cứ ai khác cũng vậy. Luôn luôn là như vậy. Vậy thì chúng ta phải thức tỉnh, phải ý thức rằng trừng phạt người khác không phải là một sách lược hay. Bạn và người kia, cả hai đều có đủ thông minh. Hãy sử dụng thông minh của mình. Hãy đến với nhau và thỏa thuận về một kế hoạch để xử lý cơn giận. Trừng phạt lẫn nhau là không khôn ngoan. Hãy hứa với nhau rằng khi giận thì không nên nói gì hết hay làm gì hết. Trái lại chỉ nên trở về với tự thân mà thực tập hơi thở chánh niệm, bước chân chánh niệm.

Hãy lợi dụng những lúc cả hai đang vui vẻ, hạnh phúc với nhau mà ký một bản hiệp ước hoà bình: hiệp ước sống chung an lạc, bản hiệp ước của tình yêu chân thật. Hiệp ước sống chung an lạc (xem phụ bản A) phải được viết và ký hoàn toàn trên căn bản yêu thương, không như các hiệp ước chính trị. Những bản hiệp ước chính trị chỉ chú trọng tới quyền lợi quốc gia vị kỷ, chứa đầy nghi kỵ và căm thù. Hiệp ước hòa bình của bạn phải là một bản hiệp ước của thuần túy yêu thương.

Ôm ấp cơn giận

Bụt không bao giờ khuyên ta đè nén cơn giận. Bụt dạy chúng ta trở về với tự thân và chăm sóc cơn giận.

Khi cơ thể có bệnh, hoặc bệnh ruột, hoặc bệnh gan, ta phải gác bỏ tất cả mọi chuyện khác để săn sóc bệnh. Cơn giận của ta cũng là một bộ phận trong cơ thể, như ruột, gan vậy. Khi giận ta phải trở về với tự thân và săn sóc cơn giận của ta. Ta không thể nói, "Này cơn giận, mày hãy biến mất đi! Ta không muốn có mày ở đây." Khi đau bao tử ta có bao giờ bảo cái bao tử: "Này bao tử, mày hãy cút đi! Ta không có muốn có mày ở đây!" Ta chăm sóc bao tử của ta. Cũng vậy, ta phải ôm ấp và chăm sóc cơn giận của ta. Ta nhận diện cơn giận, ôm ấp nó và mỉm cười. Năng lượng giúp ta làm được điều đó là năng lượng của chánh niệm, của bước chân chánh niệm, của hơi thở chánh niệm.

Hạnh phúc không phải là một vấn đề cá nhân

Nhận diện, ôm ấp và mỉm cười với cơn giận không có nghĩa là phải dấu kín cơn giận. Phải cho người kia biết rằng ta đang giận, đang khổ. Đây là một điều rất quan trọng. Khi giận ai thì đừng giả bộ là không giận, đừng giả bộ là không khổ. Nếu người kia là một người rất thân thiết thì ta phải nói rõ cho người ấy biết là ta đang giận. Nhưng phải nói một cách bình tĩnh.

Trong tình yêu chân thật không có tự ái. Bạn không thể giả bộ là bạn không khổ, không giận. Giả bộ, che giấu như thế là vì tự ái. "Tôi mà giận à? Tại sao tôi lại phải giận? Tôi có việc gì đâu? "Sự thật là bạn đang ở trong địa ngục. Cơn giận đang thiêu đốt bạn, và bạn phải cho người bạn đường, cho con trai, cho con gái của bạn biết điều đó. Xu hướng của chúng ta là tuyên bố rằng "Ta đâu cần có ai ta mới hạnh phúc, một mình ta cũng chẳng sao." Làm như thế là phản lại lời nguyện ước của buổi ban đầu.

Buổi ban đầu thì thề thốt gắn bó: "Không có anh chắc em sống không nổi. Anh là nguồn hạnh phúc của em." Nhưng sau đó, khi giận thì nói điều trái ngược: "Tôi không cần anh đâu! Đừng có tới gần đây làm chi! Đừng có đụng tới tôi" Rồi bỏ đi vào phòng riêng và đóng cửa lại để chứng tỏ rằng ta không cần tới người kia. Tâm lý thường tình là như vậy. Nhưng đó không phải là tuệ giác khôn ngoan. Hạnh phúc không phải là một vấn đề cá nhân. Nếu một trong hai người không hạnh phúc thì người kia chắc chắn sẽ không thể hạnh phúc.

1. "Người thương ơi! Tôi đang giận. Tôi đang khổ."

Nói lên câu "Anh yêu em" là tốt, là quan trọng. Bày tỏ cảm tình thương yêu, hạnh phúc của mình với người mình thương là một điều tự nhiên thôi. Nhưng bạn cũng phải cho người bạn thương biết khi bạn đang khổ vì người đó, đang giận người đó. Phải nói lên cảm xúc của bạn. Bạn có quyền làm như vậy. Đây là tình yêu chân thật. "Người thương ơi! Tôi đang giận. Tôi đang khổ." Hãy nói câu đó với tất cả chân tình hòa nhã. Có thể là giọng nói của bạn có chứa ẩn một

chút buồn, nhưng không sao. Nhưng đừng nói để trách móc hay để trừng phạt. "Người thương ơi! Tôi đang giận. Tôi đang khổ. Xin biết cho tôi điều đó." Đây là tiếng nói của tình yêu, bởi vì bạn đã từng long trọng hứa rằng là sẽ nâng đỡ nhau trong cuộc sống chung. Giữa cha mẹ và con cái cũng vậy, giữa anh em, bạn bè cũng vậy, phải nói lên cảm xúc buồn giận, khổ đau của mình.

Mỗi khi khổ bạn có bổn phận nói cho người bạn thương biết. Khi hạnh phúc chia sẻ đã đành, nhưng khi đau khổ cũng phải chia sẻ. Ngay cả khi bạn cho rằng người kia đã gây nên nỗi khổ của bạn, bạn cũng phải nói cho người kia biết. Điều kiện duy nhất là phải nói trong bình tĩnh, phải dùng lời ái ngữ.

Phải làm việc này càng sớm càng tốt. Không nên ôm giữ cái giận trong tâm quá hai mươi bốn giờ. Nếu không thì sẽ khó mà chịu đựng được, và sẽ bị cơn giận đầu độc. Để cho trễ quá là chứng tỏ rằng tình yêu và lòng tin của bạn đối với người kia còn yếu ớt. Vậy thì bạn phải nói lên cho người kia biết là bạn đang khổ, đang giận. Càng sớm càng tốt. Hai mươi bốn giờ là thời hạn chót.

Có thể là bạn cảm thấy chưa sẵn sàng vì chưa được bình tĩnh lắm. Bạn đang còn giận. Vậy thì bạn hãy thực tập hơi thở chánh niệm hay đi thiền hành ngoài trời. Cho đến khi cảm thấy được bình tĩnh rồi sẽ nói. Nhưng nếu sau hai mươi bốn giờ mà vẫn chưa sẵn sàng thì bạn có thể viết xuống một bức thư ngắn, một thông điệp hòa bình. Hãy trao bức thư này trước thời hạn hai mươi bốn giờ. Đây là một điều rất quan trọng. Bạn và người kia đã cam kết sẽ hành xử như vậy khi giận nhau. Nếu không thì bạn đã không giữ đúng những cam kết của thỏa hiệp sống chung an lạc.

2. "Tôi sẽ cố gắng hết lòng”

Nếu quyết tâm muốn cải thiện tình hình thì bạn có thể tiến thêm một bước nữa. Bạn viết thêm câu "Anh sẽ cố gắng hết lòng". Nghĩa là bạn sẽ tự kiềm chế không hành động hấp tấp, sẽ thực tập hơi thở chánh niệm, thực tập thiền hành để ôm ấp cơn giận trong chánh niệm.

Nghĩa là bạn thực tập theo đúng pháp môn đã dạy. Đừng nói câu "Anh sẽ cố gắng hết lòng" trừ khi bạn đang thực tập như vậy. Khi giận mà bạn biết sẽ phải thực tập như thế nào để bạn có quyền nói câu "Anh sẽ cố gắng hết lòng." Câu nói đó sẽ làm cho người kia tâm phục và tin tưởng." Tôi sẽ cố gắng hết lòng" có nghĩa là "tôi sẽ giữ đúng cam kết mà trở về với tự thân và chăm sóc cơn giận."

Khi giận, cơn giận là đứa con của ta và ta phải săn sóc nó. Cũng như khi đau bao tử ta phải trở về với tự thân mà chăm sóc bao tử. Khi đó bao tử là đứa con của ta. Bao tử thuộc phần thân, cơn giận thuộc phần tâm. Ta phải chăm sóc cơn giận cũng như chăm sóc bao tử. Ta không thể nói rằng: "Này sân hận, mày hãy đi đi, mày không phải là của ta!" Vậy thì khi ta nói "Tôi sẽ cố gắng hết lòng" là vì ta đang ôm ấp và chăm sóc cơn giận của ta. Ta đang thực tập hơi thở chánh niệm và bước chân chánh niệm để giải tỏa năng lượng sân hận và biến nó thành một năng lượng tích cực.

Trong khi ôm ấp cơn giận ta thực tập quán chiếu sâu sắc để thấy rõ bản chất của cơn giận bởi vì ta biết rằng có thể ta là nạn nhân của một tri giác sai lầm. Có thể là ta đã hiểu lầm những gì ta nghe hay thấy. Có thể là ta đã có một nhận thức sai lầm về điều người kia đã nói hay đã làm. Cơn giận phát xuất từ nhận thức sai lầm và vô minh. Khi nói câu "Tôi sẽ cố gắng hết lòng" ta ý thức rằng trong quá khứ ta đã từng giận vì đã có tri giác sai lầm như vậy. Cho nên bây giờ ta phải rất cẩn thận và nhớ đừng tin chắc rằng ta là nạn nhân của lời nói hay hành động của người kia. Có thể chính ta đã tự tạo lấy địa ngục.

3. "Xin giúp tôi"

Câu thứ ba tiếp theo hai câu trước một cách tự nhiên. "Xin giúp anh, người thương ơi, anh đang cần em giúp." Đó là ngôn ngữ của tình yêu chân thật. Khi giận bạn thường hay nói ngược lại: "Đừng đụng tới tôi. Tôi không cần ai cả. Để tôi yên một mình. Có sao đâu!" Nhưng mà đã có lời cam kết săn sóc nhau rồi! Vậy thì khi đau khổ tuy đã biết cách tu tập ta cũng cần đến sự giúp đỡ của người kia trong sự tu tập. "Người thương ơi, anh đang cần em giúp, em giúp anh đi!"

Nói lên được ba câu trên tức là có khả năng yêu thương chân thật. Ba câu đó là tiếng nói đích thực của tình yêu chân thật.

"Người thương ơi! Anh đang giận. Anh đang khổ. Xin biết cho anh điều đó. Anh đang cố gắng. Anh không trách móc ai, kể cả em. Vì chúng ta gần gũi nhau biết chừng nào, vì chúng ta đã có lời cam kết là sẽ chăm sóc cho nhau cho nên anh cần em giúp để thoát ra khỏi tình trạng khổ đau, hờn giận này. “

Cách bạn hành xử khi giận như thế sẽ đem lại sự vững tâm, lòng tin tưởng và tâm khâm phục trong người kia và cả trong chính bạn. Đây là một điều không mấy gì khó khăn.

Cùng nhau chuyển hóa sân hận

Giả sử tôi là người đã làm cho bạn giận. Nếu bạn nói với tôi ba câu trên thì tôi sẽ thấy rằng bạn quả là chung thủy với tôi, thương yêu tôi chân thật. Bạn chia sẻ với tôi không chỉ khi hạnh phúc mà cả khi khổ đau. Khi nghe bạn hứa sẽ cố gắng hết lòng tôi tin tưởng, tâm phục và nghĩ rằng bạn có tu tập thật sự. Bạn đã giữ đúng những gì đã học được, đã trung kiên với giáo pháp và tăng thân. Khi thực tập ba câu trên là bạn đang ôm ấp Thầy, Bạn trong tim.

Vì bạn đang cố gắng hết lòng cho nên tôi cũng phải cố gắng hết lòng. Tôi sẽ trở về với tự thân và tu tập. Để cho xứng đáng với bạn, tôi sẽ quán chiếu sâu sắc và thực tập hết lòng và tự hỏi: "Ta đã nói gì, làm gì mà để cho người thương của ta khổ? Tại sao ta lại hành xử như vậy?" Chỉ cần lắng nghe bạn, chỉ cần đọc thông điệp hòa bình của bạn thôi cũng đủ để tôi thức tỉnh rồi. Giáo pháp đã thâm nhập vào bạn và bây giờ thâm nhập vào tôi, năng lượng của chánh niệm bây giờ đã có mặt trong tôi.

Vậy thì khi người kia nhận được thông điệp của bạn, một thông điệp được trao truyền bằng ái ngữ, người ấy sẽ cảm kích vì tình thương yêu, ngôn từ hòa ái và sự thực tập của bạn. Nhận được thông điệp đó người ấy sẽ tỉnh ngộ và sinh tâm kính phục. Người ấy sẽ trở về với tự thân và xét lại coi mình đã làm gì hay đã nói gì mà có thể làm cho bạn

đau khổ. Như thế là bạn đã trao truyền đến người đó sự thực tập của bạn. Người ấy sẽ thấy rằng bạn đã cố gắng hết lòng. Và để đáp lại người ấy cũng sẽ cố gắng hết lòng. Người ấy sẽ tự nhủ: "Người thương ơi, tôi cũng xin cố gắng hết lòng."

Thật là mầu nhiệm, bạn và người kia đang cùng nhau tu tập. Chánh pháp đang có mặt trong cả bạn và người kia. Bụt đang có mặt thật sự trong cả bạn và người kia. Không còn gì nguy hiểm. Bạn đã trở về tự thân, thực tập quán chiếu để tìm hiểu thực trạng của vấn đề. Nếu thấy được lý do sâu kín của sự bất hòa thì hãy nói cho người kia biết ngay đi.

Có thể bạn đã nhận ra rằng bạn đã nổi giận chỉ vì một tri giác sai lầm. Nếu thấy được như thế bạn có bổn phận đến cho người kia hay ngay. Bạn sẽ phải cho người kia hay là bạn rất lấy làm tiếc vì đã nổi giận không lý do. Người kia đã chẳng làm gì sai quấy. Phải cho người ấy biết ngay bằng điện thoại, Fax hay bằng E-mail bởi vì người ấy đang bận tâm vì nỗi khổ của bạn. Như thế thì tâm tư người ấy sẽ được nhẹ nhàng ngay.

Còn về phần người kia, suy nghiệm lại, người kia khám phá ra rằng chỉ vì một tri giác sai lầm mà đã nói một lời nào đó, làm một việc gì đó làm bạn giận, người kia rất lấy làm tiếc và cũng phải cho bạn hay ngay. "Hôm qua, tôi thiếu chánh niệm. Tôi đã nói một câu chỉ vì có một tri giác sai lầm. Tôi không cố ý nói như vậy, nhưng chỉ vì thiếu khéo léo mà thôi. Tôi xin lỗi và sẽ cố gắng trong lần sau sẽ chánh niệm hơn." Khi bạn nghe người kia nói như vậy sẽ không còn đau khổ nữa và sẽ kính phục người kia nhiều hơn. Bạn và người kia bây giờ là bạn đạo. Niềm tương kính giữa người kia và bạn sẽ tăng trưởng. Lòng kính phục đó chính là nền tảng của tình yêu chân thật.

Người khách quý

Trong truyền thống Việt Nam vợ chồng phải đối xử với nhau như khách. Phải kính trọng nhau thật sự. Cho đến thay áo cũng không nên thay trước mặt nhau. Nhất cử nhất động phải tỏ lòng kính nể nhau.

Nếu không còn lòng tương kính thì tình yêu chân thật sẽ không lâu bền. Truyền thống tương kính giữa vợ chồng là truyền thống của văn hóa Á châu. Xã hội Tây phương, nhất là xã hội Tây phương thời xưa, chắc cũng có truyền thống này. Thiếu lòng tương kính thì tình yêu sẽ không lâu bền và không bao lâu sẽ bị sân hận và những năng lượng tiêu cực khác trấn ngự.

Trong những đám cưới tại Làng Mai, đôi tân lang và tân giai nhân lạy nhau trong lễ cưới để tỏ lòng tương kính. Bởi vì trong mỗi người đều có Phật tính - khả năng giác ngộ, khả năng phát triển thương yêu lớn, hiểu biết lớn. Khi lạy người hôn phối một cách kính cẩn là chứng tỏ thương yêu. Khi không còn kính trọng nữa thì tình yêu như là đã chết. Vì vậy mà chúng ta phải cẩn trọng nuôi dưỡng lòng tương kính.

Sử dụng ba câu nói của tình yêu chân thật, quán chiếu sâu sắc để thấy rõ trách nhiệm của mình khi có xung đột là cách cụ thể nhất để chứng tỏ lòng kính trọng và nuôi dưỡng tình thương yêu. Xin đừng xem nhẹ ba câu nói của tình yêu chân thật đó.

Hòn sỏi trong túi áo

Mỗi một chữ của ba mệnh đề trên chứa đựng tình yêu chân thật. Với tình yêu chúng ta có thể giải quyết được tất cả. Bạn có thể viết ba câu ấy vào một mảnh giấy cỡ credit card và bỏ vào ví. Hãy cất giữ mảnh giấy đó như một bảo vật có năng lực cứu độ bởi vì nó sẽ nhắc nhở bạn lời cam kết ân tình của ngày xưa.

Bạn có thể cất vào túi một hòn sỏi, một hòn sỏi đẹp nhất đã được góp nhặt đâu đó trước vườn. Mỗi khi cho tay vào túi chạm nhẹ vào hòn sỏi, bạn theo dõi hơi thở chánh niệm và sẽ cảm thấy bình an. Khi cơn giận đến với bạn thì hòn sỏi sẽ là Chánh Pháp. Hòn sỏi sẽ nhắc nhở bạn ba câu trên. Chỉ cần cầm lấy hòn sỏi mà thở trong chánh niệm và mỉm cười. Phép thực tập này xem ra có vẻ hơi trẻ con nhưng giúp ích rất nhiều. Khi ở trường, khi làm việc hay khi đi mua sắm, bạn không có gì để nhắc nhở bạn trở về với tự thân. Hòn sỏi trong túi áo bạn thay

thế cho Thầy, cho tăng thân - đó là tiếng chuông chánh niệm, nhắc nhở bạn ngưng lại để trở về hơi thở.

Nhiều người sử dụng xâu chuỗi để niệm Bụt A Di Đà hay Chúa Jesus. Hòn sỏi cũng như một xâu chuỗi nhắc nhở ta rằng Thầy luôn có ở bên cạnh ta, các bạn đồng tu luôn có ở bên cạnh ta. Hòn sỏi giúp ta trở về hơi thở, khai mở, giữ gìn tình yêu thương, và thắp sáng giác ngộ trong ta.

Chuyển hóa

Những vùng năng lượng

Chúng ta biết rằng khi giận thì không nên phản ứng, nghĩa là không nên nói, không nên làm bất cứ một điều gì. Khi giận mà nói năng hay hành động là không khôn ngoan. Ta phải trở về tự thân để chăm sóc cơn giận của mình.

Cơn giận là một vùng năng lượng trong ta. Nó là một phần của ta, là em bé đang kêu khóc mà ta có bổn phận phải săn sóc. Cách chăm sóc hay nhất là tạo ra một vùng năng lượng khác để ôm ấp và chăm sóc cơn giận. Vùng năng lượng thứ hai là chánh niệm. Chánh niệm là năng lượng của Bụt. Nó có sẵn trong ta và ta có thể chế tác ra bằng hơi thở có ý thức, bằng bước đi có ý thức. Bụt ở trong ta không phải là một ý niệm. Bụt ở trong ta không phải là một lý thuyết viển vông. Bụt ở trong ta là một thực thể bởi vì chúng ta ai cũng có thể chế tác năng lượng chánh niệm.

Chánh niệm có nghĩa là có mặt, là ý thức những gì đang xẩy ra trong ta và chung quanh ta. Năng lượng này tối ư quan trọng cho việc tu tập. Năng lượng chánh niệm giống như một người anh lớn, một người chị lớn hay một bà mẹ đang ôm ấp và chăm sóc em bé đau khổ, sân hận, tuyệt vọng hay ghen tức trong ta.

Vùng năng lượng thứ nhất là sân hận. Vùng năng lượng thứ hai là chánh niệm. Phương pháp tu tập là dùng năng lượng của chánh niệm để nhận diện và ôm ấp năng lượng của sân hận, với tất cả hiền dịu, không chút bạo động. Đây không phải là đàn áp sân hận. Chánh niệm là ta mà sân hận cũng là ta. Ta không nên trở thành một bãi chiến trường để hai vùng năng lượng đó đánh giặc với nhau. Đừng nên nghĩ rằng chánh niệm là chánh, là tốt và sân hận là tà, là xấu. Không nên nghĩ như vậy. Chúng ta chỉ cần nhận diện sân hận như là một năng lượng tiêu cực và chánh niệm như là một năng lượng tích cực. Rồi chúng ta sử dụng năng lượng tích cực để chăm sóc năng lượng tiêu cực.

Cảm thọ có tánh chất hữu cơ

Phép thực tập của chúng ta được căn cứ trên tuệ giác bất nhị (non-duality). Cảm thọ tích cực hay tiêu cực đều có tánh chất hữu cơ và cùng thuộc về một thực tại. Vậy thì không cần phải chiến đấu. Chỉ cần ôm ấp và chăm sóc. Trong truyền thống Đạo Bụt, thiền tập không phải là tạo ra một bãi chiến trường để thiện đánh với ác. Đây là một điều rất quan trọng. Đừng tưởng rằng ta phải chiến đấu để tẩy trừ hạt giống tiêu cực ra khỏi tâm ta. Nghĩ như vậy là sai lầm. Phép thực tập là chuyển hóa tự thân. Nếu không có rác thì lấy gì để tạo ra phân xanh? Nếu không có phân xanh thì lấy gì để nuôi dưỡng hoa trái? Bạn cần đến những đau khổ, những yếu kém trong bạn. Bởi vì chúng đều là hữu cơ cho nên bạn biết là có cách chuyển hóa chúng và sử dụng chúng sao cho có lợi.

Tuệ giác tương tức

Pháp môn thực tập của chúng ta phải là bất bạo động. Bất bạo động chỉ có thể phát sinh từ tuệ giác bất nhị, tuệ giác tương tức. Theo tuệ giác này tất cả mọi sự mọi vật đều có liên hệ với nhau, và không có gì mà có thể tự nó có mặt một mình. Vậy thì bạo hành người khác tức là bạo hành chính mình. Chừng nào mà ta không có được tuệ giác bất nhị thì chừng đó ta sẽ còn bạo động, còn muốn trừng phạt, muốn đàn áp, muốn phá bỏ. Nhưng khi mà đã thấu triệt lẽ thật bất nhị và tương tức thì ta sẽ có thể mỉm cười với cả hoa và rác trong ta, ta có thể ôm ấp cả hai. Cho nên, tuệ giác tương tức là nền tảng của bất bạo động.

Khi mà bạn có được tuệ giác bất nhị và tương tức thì bạn sẽ đối xử với thân tâm bạn một cách thật sự bất bạo động. Bạn chăm lo các tâm hành của bạn, kể cả tâm hành sân hận, một cách bất bạo động. Bạn sẽ đối xử với cha mẹ, anh em, bạn bè, cộng đồng, xã hội của bạn với tất cả hiền dịu. Như vậy thì không thể nào có bạo động. Dưới cái nhìn của tuệ giác tương tức không có ai là kẻ thù.

Căn bản của sự thực tập của chúng ta là tuệ giác bất nhị, là tuệ giác tương tức. Tuệ giác này dạy ta chăm sóc nâng niu thân thể, chăm sóc

nâng niu sân hận, tuyệt vọng trong ta. Sân hận có gốc rễ từ những yếu tố không phải là sân hận, từ lối sống hằng ngày của chúng ta. Nếu chăm lo thân tâm, không kỳ thị bất cứ gì, thì năng lượng tiêu cực không thể trấn áp ta được. Chúng ta làm cho những hạt giống tiêu cực trong ta suy yếu đi và không còn tràn ngập ta được nữa.

Bộc lộ cơn giận một cách khôn ngoan

Khi cơn giận phát hiện, ta phải nhận diện và chấp nhận rằng sân hận có mặt trong ta và cần được chăm sóc. Trong những lúc này ta đã được dạy là không vì giận mà nói gì hay làm gì. Phải tức khắc trở về tự thân và mời năng lượng chánh niệm lên để nhận diện, ôm ấp và chăm sóc cơn giận.

Nhưng chúng ta cũng được dạy rằng phải nói cho người kia biết là ta đang giận, ta đang khổ. "Người thương ơi! Tôi đang giận. Tôi đang khổ. Xin biết cho tôi điều đó." Và nếu bạn thực tập giỏi thì bạn có thể nói thêm "Tôi đang cố gắng hết lòng để chăm sóc cơn giận của tôi." Và câu thứ ba "Xin giúp tôi đi!" Bạn nói được ba câu đó là vì người kia là người thương, là người gần gũi nhất của bạn. Bạn còn cần đến người ấy. Bày tỏ cơn giận như thế là rất khôn ngoan, là rất thành thực, rất chung thủy bởi vì ngày nào ta đã có lời cam kết cùng nhau chia ngọt xẻ bùi.

Ngôn ngữ ấy, truyền thông ấy sẽ làm cho người kia thêm kính nể và thúc đẩy người ấy nghĩ lại và tu tập như bạn. Người kia sẽ thấy rằng bạn là người tự trọng. Bạn đã chứng tỏ rằng khi giận bạn biết chăm sóc cơn giận. Bạn đã cố gắng hết lòng để ôm ấp cơn giận, bạn không còn coi người làm cho bạn giận là kẻ thù đáng bị trừng phạt. Bạn xem người kia như là một đồng minh sẵn sàng có đó để hỗ trợ, nâng đỡ bạn. Ba câu nói ấy là ba câu nói rất tích cực.

Hãy nhớ rằng phải nói cho người đã làm cho bạn giận biết trong vòng hai mươi bốn giờ. Bụt dạy rằng một ông thầy tu có quyền giận nhưng không được giận quá đêm. Ôm giữ cơn giận quá lâu sẽ có hại cho sức khỏe. Đừng bao giờ ôm giữ cơn giận trong lòng quá một ngày. Bạn

phải nói các câu đó trong bình tĩnh, yêu thương. Bạn phải tập để nói được như thế. Nếu bạn chưa đủ bình tĩnh sau hai mươi bốn giờ thì bạn phải viết ba câu đó lên giấy và trao cho người kia: "Người thương ơi! Tôi đang giận. Tôi đang khổ. Xin biết cho tôi điều đó. Tôi đang cố gắng để chăm sóc cơn giận của tôi. Xin giúp tôi." Hãy trao tận tay thông điệp hòa bình ấy cho người kia. Ngay khi mà bạn nói lên những câu nói đó hay trao bức thư đó thì bạn đã cảm thấy nhẹ đi phần nào.

Hẹn nhau tối thứ sáu

Bạn có thể thêm vào sau ba câu của thông điệp hòa bình trên câu sau đây: "Tối thứ sáu này chúng ta hãy ngồi lại với nhau để cùng nhìn sâu vào sự việc đã xẩy ra." Nên nói câu này vào ngày Thứ Hai hay Thứ Ba. Như vậy bạn sẽ có ba hay bốn ngày để thực tập. Trong những ngày ấy bạn và người kia sẽ có cơ hội nhìn lại và hiểu rõ hơn nguyên nhân của xung đột. Bạn và người kia có thể gặp nhau bất cứ lúc nào nhưng chọn ngày Thứ Sáu là hay nhất vì nếu làm hòa được thì bạn và người kia sẽ có được những ngày cuối tuần tuyệt diệu với nhau.

Trong khi chờ ngày hẹn tối Thứ Sáu, bạn hãy thực tập hơi thở chánh niệm và nhìn sâu vào gốc rễ của cơn giận của bạn. Dầu cho là đang khi lái xe, đi bộ, nấu ăn, giặt rũa bạn hãy tiếp tục ôm ấp cơn giận của bạn trong chánh niệm. Như vậy bạn sẽ có cơ hội quán chiếu bản chất cơn giận. Bạn sẽ khám phá ra rằng nguyên nhân chính của đau khổ của bạn chính là hạt giống giận trong bạn. Có lẽ hạt giống giận ấy trong quá khứ đã được tưới tẩm quá nhiều lần bởi chính bạn hay những người khác.

Cơn giận có trong ta dưới hình thức một hạt giống. Chúng ta cũng còn có những hạt giống của thương yêu, hiểu biết. Trong tâm thức chúng ta có rất nhiều hạt giống tích cực cũng như tiêu cực. Phép thực tập là tránh tưới tẩm những hạt giống tiêu cực mà phải nhận diện và tưới tẩm những hạt giống tích cực. Đây là phép thực tập yêu thương.

Tưới tẩm có lựa chọn

Bạn phải tự bảo vệ và bảo vệ người thương của bạn bằng cách thực tập tưới tẩm có lựa chọn (selective watering). Bạn nói với người kia: "Nếu em thực tình lo cho anh, thực tình thương yêu anh thì xin em đừng tưới tẩm những hạt giống tiêu cực trong anh mỗi ngày. Làm như thế anh sẽ khổ và anh sẽ làm em khổ theo. Em đừng tưới tẩm những hạt giống sân hận, bực bội, thất vọng, thiếu bao dung trong anh. Và anh cũng hứa là không tưới tẩm những hạt giống đó trong em. Anh biết em cũng có những hạt giống tiêu cực và anh sẽ cẩn thận không tưới tẩm những hạt giống đó trong em vì anh biết nếu anh làm em khổ anh cũng khổ theo. Anh hứa là chỉ tưới tẩm những hạt giống tích cực của thương yêu, hiểu biết trong em mà thôi."

Tại Làng Mai chúng tôi gọi đó là tưới tẩm có lựa chọn. Nếu chúng ta dễ nổi giận là vì trong nhiều năm qua hạt giống giận trong ta đã được tưới tẩm quá nhiều lần. Ta để mặc cho chúng bị tưới tẩm. Ta đã không ký kết với những người thương chung quanh ta một bản thỏa hiệp sống chung an lạc, cùng cam kết sẽ chỉ tưới tẩm những hạt giống tích cực của nhau. Ta đã không biết thực tập tự bảo vệ. Nếu ta không biết tự bảo vệ thì ta không thể bảo vệ những người ta thương.

Khi ta ôm ấp và chăm sóc cơn giận thì ta sẽ cảm thấy nhẹ lòng. Ta có thể nhìn sâu vào sự việc và khám phá ra nhiều tuệ giác. Tuệ giác đầu tiên là hạt giống giận trong ta có thể đã được tưới tẩm thành quá lớn và là nguyên nhân chính của nỗi khổ của ta. Thấy được như thế ta sẽ nhận ra rằng người kia chỉ là nguyên nhân thứ yếu của nỗi khổ của ta mà thôi. Người kia không phải là nguyên nhân chính gây nên cơn giận của ta.

Nếu tiếp tục nhìn sâu hơn nữa thì ta sẽ thấy rằng người kia cũng đang đau khổ rất nhiều. Một người đau khổ luôn luôn làm cho những người chung quanh đau khổ theo. Người ấy không biết xử lý niềm đau nỗi khổ, không biết ôm ấp và chăm sóc niềm đau, nỗi khổ của mình cho nên đau khổ càng ngày càng lớn. Trong quá khứ ta đã không giúp người ấy. Ta đã không thực tập tưới tẩm có lựa chọn. Nếu

ta biết tưới tẩm những hạt giống tích cực trong người ấy mỗi ngày thì người ấy đâu có như bây giờ.

Phương pháp tưới tẩm có lựa chọn rất hữu hiệu. Chỉ sau một giờ là đã thấy kết quả, người ấy sẽ rạng rỡ ra. Làm như vậy không khó khăn gì.

Tưới hoa

Cách đây vài năm, một cặp vợ chồng từ Bordeaux đến Làng Mai để nghe pháp thoại vào dịp Lễ Đản Sanh Bụt. Trong bài pháp thoại hôm đó tôi nói về phép thực tập tưới tẩm có lựa chọn, thực tập tưới hoa. Tôi để ý thấy bà vợ yên lặng khóc suốt bài pháp thoại. Sau pháp thoại tôi đến nói với ông chồng "Cây hoa của bạn cần được tưới tẩm đấy!" Người chồng tức thì hiểu ngay ý tôi và trên đường về nhà ông ta đã tưới tẩm những hạt giống tích cực nơi bà. Đường về nhà chỉ có một giờ mười phút lái xe. Khi hai vợ chồng về đến nhà, các con của bà rất ngạc nhiên vì thấy mẹ mình rất tươi mát và hạnh phúc. Đã lâu lắm, chưa bao giờ chúng thấy bà rạng rỡ như ngày hôm ấy.

Bà có rất nhiều hạt giống tốt trong bà nhưng ông đã không nhận ra. Ông ta không tưới tẩm chúng. Ông ta chỉ tưới tẩm những hạt giống tiêu cực bởi vì ông không có cơ hội tu tập. Ông có đủ khả năng tưới hoa, nhưng phải chờ đến khi tới Làng Mai để được nhắc nhở điều cần thực tập. Ông ta cần một vị thầy thúc đẩy ông ta làm chuyện đó. Cho nên một cộng đồng tu tập quan trọng vô cùng. Chúng ta cần tăng thân, cần sư anh, sư chị, cần bè bạn để nhắc nhở ta thực tập những gì mà chúng ta đã biết. Chánh Pháp có sẵn trong mỗi chúng ta, nhưng cần phải được tưới tẩm để có thể hiển lộ và trở thành có thật. Nếu bạn quả có tưới tẩm những hạt giống tích cực trong người thương của bạn thì người ấy ngày hôm nay đâu có gây đau khổ cho bạn như vậy. Vậy thì bạn chịu trách nhiệm một phần về khổ đau của bạn.

Trở về để giúp

Trong khi chờ tới ngày hẹn, ngày Thứ Sáu, bạn nên quán chiếu để nhận diện phần lỗi của bạn trong vụ xung đột. Không nên đổ lỗi hoàn

toàn cho người kia. Bạn phải công nhận rằng lý do chính gây nên đau khổ của bạn là hạt giống giận trong bạn và người kia chỉ là một nguyên nhân phụ.

Khi bạn nhận ra vai trò của bạn trong vụ xung đột, bạn sẽ càng cảm thấy nhẹ nhàng hơn. Bởi vì bạn có khả năng thực tập hơi thở chánh niệm, chăm sóc cơn giận, giải tỏa năng lượng tiêu cực chỉ trong vòng mười lăm phút là bạn thấy khỏe ra rồi.

Nhưng người kia có thể còn đang ở trong địa ngục và đang đau khổ rất nhiều. Người thương của bạn là đóa hoa của bạn, bạn phải chịu trách nhiệm. Bạn đã có lời hứa là sẽ chăm sóc người thương của bạn. Bạn biết rằng bạn có trách nhiệm phần nào về tình trạng hiện thời của người ấy bởi vì bạn đã không thực tập đàng hoàng, bạn đã không chăm sóc đóa hoa của bạn. Bạn cảm thấy thương người ấy gấp bội và nao nức muốn trở về để giúp đỡ. Người kia là người rất thân thương của bạn. Nếu bạn không giúp thì ai giúp người ấy bây giờ?

Khi bạn có ý muốn trở về với người kia để giúp đỡ là bạn biết rằng năng lượng sân hận trong bạn đã biến thành năng lượng của tình thương. Sự thực tập của bạn đã có kết quả. Rác đã biến thành hoa. Có thể là cần mất mười lăm phút, nửa giờ hay một giờ. Điều đó tùy thuộc ở nơi định lực, nơi mức độ chánh niệm của bạn. Điều đó cũng tùy thuộc nơi mức độ giác ngộ và tuệ giác mà bạn gặt hái được trong khi tu tập.

Có thể là mới ngày Thứ Ba và bạn còn ba ngày trước khi tới ngày hẹn. Nhưng bạn không muốn cho người kia kéo dài đau khổ. Vậy thì khi bạn nhận ra lỗi của mình thì tức khắc bạn phải điện thoại cho người kia ngay: "Em ạ, Anh đã bớt giận rồi. Anh đã có một tri giác sai lầm. Anh thấy rõ là anh đã làm cho cả hai ta cùng khổ. Chắc chúng ta không cần hẹn gặp nhau Thứ Sáu này." Bạn hành động như thế là vì thương yêu.

Thường thường sân hận phát khởi từ một tri giác sai lầm. Vậy khi nhìn sâu vào nguyên nhân đã gây nên khổ đau và khám phá ra rằng đó chỉ là do tri giác sai lầm thì bạn phải cho người kia biết ngay.

Người ấy không muốn làm bạn khổ mà với một lý do nào đó bạn cứ tin là người ấy cố ý như vậy. Mỗi một chúng ta - dầu là chồng, là vợ, là con, là bạn bè- đều phải thực tập để quán chiếu sâu sắc tri giác của mình.

Có chắc là đúng không?

Một chàng nọ phải xa nhà khá lâu. Trước khi đi thì vợ anh ta đang mang thai. Khi về nhà thì vợ anh đã sanh được một đứa con trai. Anh ta nghi đứa con không phải là con của anh, mà là con của ông hàng xóm thường qua nhà anh làm việc. Vì thế anh ta rất ghét đứa con trai. Nhìn mặt con mà anh cứ thấy nó giống ông hàng xóm. Cho đến một ngày nọ, người anh từ xa đến thăm và thốt lên: "Thằng nhỏ sao mà giống chú quá. Giống như khuôn đúc!" Nhờ ông anh tới thăm và nói câu nói đó mà người cha đã bỏ được tri giác sai lầm. Nhưng tri giác sai lầm ấy đã đè nặng tâm tư anh trong gần mười hai năm. Trong mười hai năm đó anh ta đã đau khổ vô cùng. Rồi người vợ vì thế mà cũng đau khổ theo. Lẽ tất nhiên đứa con trai cũng đau khổ vì bị cha ghét bỏ.

Chúng ta luôn luôn hành xử theo tri giác sai lầm. Vì vậy không nên tin chắc vào tri giác của mình. Khi ngắm mặt trời lặng ta tin chắc là ta đang thấy mặt trời thật. Nhưng khoa học chứng minh rằng mặt trời mà ta đang ngắm là hình ảnh của mặt trời trước đó tám phút. Tia sáng mặt trời phải mất tám phút để đi từ mặt trời đến quả đất. Khi nhìn một ngôi sao chúng ta cứ tưởng rằng ngôi sao còn đó, nhưng thật ra ngôi sao có thể đã biến mất hàng triệu năm về trước.

Cho nên phải cẩn thận lắm về tri giác nếu không thì sẽ đau khổ. Hãy viết lên một mảnh giấy câu: "Có chắc không?" và treo lên trong phòng. Trong các bệnh viện, nhất là trong các phòng thử nghiệm hay phòng phát thuốc, người ta đã treo lên một câu tương tự: "Mặc dầu bạn đã chắc rồi cũng xin kiểm soát lại (Even if you are sure, check again)." Câu này không phải là để nhắc nhở các bác sĩ, chuyên viên để ý đến các hiện tượng tâm lý của bệnh nhân mà là để nhắc nhở các bác sĩ, chuyên viên kiểm soát lại định bệnh của mình hay kết quả thử

nghiệm cho chắc để khỏi sơ sót. Ta có thể dùng cái biểu ngữ đó để tu tập: "Mặc dầu bạn đã chắc rồi cũng xin kiểm soát lại." Ta đã làm cho ta đau khổ. Ta đã tạo địa ngục cho chính ta và các người thân của ta. Ta có chắc rằng tri giác của ta là đúng hay không?

Nhiều người đau khổ vì tri giác sai lầm có đến mười năm, hai mươi năm. Họ tin chắc rằng người kia có ý phản bội, ám hại họ mặc dầu người kia chỉ có thiện chí với họ mà thôi. Mỗi khi đã là nạn nhân của tri giác sai lầm ta sẽ khổ sở vô cùng và ta làm những người chung quanh cùng khổ.

Khi giận hay khi đau khổ thì phải trở về quán chiếu thật sâu sắc bản chất, nội dung tri giác của mình. Nếu ta có thể loại bỏ tri giác sai lầm thì bình an và hạnh phúc sẽ phục hồi và ta có thể lại thương yêu người khác.

Cùng nhau quán chiếu cơn giận

Khi người kia biết rằng bạn đã cố gắng hết lòng để tìm hiểu nguyên nhân cơn giận thì người ấy cũng sẽ hăng hái tu tập. Trong khi lái xe, nấu ăn người ấy sẽ tự hỏi "Ta đã làm gì, nói gì để làm cho người ấy đau khổ đến như vậy?" và sẽ có cơ hội nhìn sâu và biết rằng trong quá khứ cách hành xử của mình đã làm cho bạn giận và bắt đầu xét lại về ý nghĩ cho là mình không có trách nhiệm gì trong vụ xung đột. Nếu người kia khám phá ra rằng mình đã vụng về, thấy cách hành xử của mình đã làm cho bạn giận thì người ấy phải tức thì điện thoại hay gửi Fax xin lỗi bạn.

Vậy thì trong tuần bạn và người đó sẽ thấy rõ vấn đề hơn và buổi hẹn tối Thứ Sáu có thể là một cuộc gặp gỡ rất vui. Bạn và người kia sẽ có cơ hội cùng nhau ăn một bữa cơm, hay uống một tách trà, ăn một cái bánh trong niềm vui tràn đầy yêu thương.

Giãi bày tất cả tâm tư, dầu có khi khó khăn

Nếu trong tuần mà cả hai người thực tập không thành công thì buổi hẹn Ngày Thứ Sáu sẽ là cơ hội để cho bạn thực tập lắng nghe và ái

ngữ. Người đang giận có quyền nói ra tâm tư của mình. Nếu bạn là người đã làm cho người kia giận thì bạn chỉ nên ngồi nghe bởi vì bạn đã có hứa rằng bạn sẽ ngồi nghe chăm chú mà không phản ứng. Bạn sẽ cố gắng thực tập lắng nghe với tâm từ bi, lắng nghe mà không phán xét, không chỉ trích, không phân tích. Bạn lắng nghe chỉ để giúp người kia bộc lộ nỗi lòng, và vơi bớt khổ đau.

Khi bạn chia sẻ nỗi khổ của mình thì bạn có quyền nói ra hết tất cả cảm nghĩ tự đáy lòng bạn. Bạn có bổn phận làm như vậy vì người kia có quyền được biết rõ hết tự sự. Đã có lời nguyện ước chung. Bạn nên nói cho người kia nghe tất cả những gì sâu kín trong tâm bạn, chỉ với một điều kiện là phải nói trong bình tĩnh và dùng lời ái ngữ. Ngay khi bạn cảm thấy bực bội, bất an, mất bình tĩnh thì phải dừng lại ngay. "Em ơi, anh không thể tiếp tục được nữa. Vậy chúng ta sẽ gặp nhau lại sau được không? Anh cần thì giờ để thực tập thở và thiền hành trong chánh niệm. Anh không thể làm tốt hơn lúc này và anh không chắc là anh sẽ nói chuyện bằng lời hòa nhã thành công với em." Khi đó người kia sẽ đồng ý dời lại buổi họp, có thể là vào Thứ Sáu tuần sau.

Nếu bạn là người đang lắng nghe thì bạn cũng thực tập hơi thở chánh niệm. Thực tập hơi thở chánh niệm như thế để có thể lắng nghe mà không thành kiến. Lắng nghe với tâm từ bi và nghe hết mình để cho người kia có cơ hội vơi bớt khổ đau. Bạn có sẵn tâm từ bi và tâm từ bi của bạn sẽ phát khởi khi bạn thấy người kia đang đau khổ. Bởi vậy bạn phải nguyện làm Bồ Tát Lắng Nghe Quán Thế Âm. Bồ Tát Lắng Nghe Quán Thế Âm phải là một con người thật mà không phải là một ý niệm.

Với tâm từ bi thì bạn sẽ không phạm lỗi lầm

Bạn có thể phạm lỗi lầm khi bạn quên đi là người kia đang khổ. Bạn có xu hướng nghĩ rằng chỉ có một mình khổ và người kia đang thích thú khi thấy mình khổ. Bạn sẽ nói những câu phũ phàng, làm những điều tệ bạc khi bạn tin như vậy. Ý thức rằng người kia cũng đang khổ sẽ giúp bạn thể hiện vai trò của Bồ Tát Lắng Nghe. Tâm từ bi được

thắp sáng và bạn có thể giữ tâm từ bi trong suốt thời gian lắng nghe. Bạn sẽ là nhà tâm lý trị liệu giỏi nhất của người kia.

Trong khi người kia nói, có thể là người ấy sẽ lý luận, trách móc và có ý trừng phạt. Có thể là người ấy nói giọng chua chát, bất cần. Nhưng mà tâm từ bi còn đó trong bạn, bạn sẽ không nao núng. Giọt nước từ bi vô cùng linh nghiệm. Nếu bạn quyết tâm thắp sáng tâm từ bi thì bạn sẽ được bảo vệ. Dầu cho người kia có nói gì đi nữa thì bạn cũng không khởi tâm sân hận, bực dọc, bởi vì tâm từ bi là linh dược chống sân hận. Không gì có thể dập tắt cơn giận được ngoài tâm từ bi. Bởi vì vậy, phép thực tập từ bi là một phép thực tập rất mầu nhiệm.

Từ bi chỉ có mặt khi hiểu biết có mặt. Hiểu biết gì? Hiểu rằng người kia đang đau khổ và ta phải giúp đỡ. Nếu ta không giúp người ấy thì ai giúp bây giờ? Khi lắng nghe người kia bạn có thể nhận thấy người kia có rất nhiều tri giác sai lầm trong khi nói. Tuy nhiên bạn vẫn giữ tâm từ bi vì bạn biết rằng người kia là nạn nhân của tri giác sai lầm. Nếu bạn muốn cải chính, thì bạn có thể cắt ngang không cho người ấy nói tiếp và bộc lộ hết tâm tư. Vậy thì bạn phải ngồi yên và lắng nghe với tất cả chú tâm, với tất cả thiện chí. Lắng nghe như thế có tác dụng chữa trị rất lớn.

Nếu muốn sửa chữa tri giác sai lầm của người kia thì nên đợi đúng lúc. Khi lắng nghe bạn chỉ có một mục đích: để cho người kia có cơ hội nói ra tất cả tâm tư sâu kín tự đáy lòng. Bạn sẽ không nói gì hết. Tối Thứ Sáu này là cơ hội hoàn toàn để cho người ấy nói. Bạn chỉ lắng nghe. Có thể là trong vài ngày nữa, khi người kia cảm thấy dễ chịu hơn, bạn sẽ cho người kia những dữ kiện để giúp người ấy sửa đổi tri giác sai lầm. "Em ạ, những điều em nói hôm trước em không phải thật sự đã xẩy ra như vậy. Chuyện xẩy ra là như thế này . . . " Nhớ sử dụng ái ngữ khi sửa đổi tri giác sai lầm của người kia. Nếu cần thì nhờ một ai đó đã biết đích xác sự tình giải thích giùm để người kia loại bỏ được tri giác sai lầm.

Kiên nhẫn là chứng tích của tình yêu đích thực

Tâm sân hận sống động. Tâm sân hận phát khởi rồi cần thời gian để lắng xuống. Mặc dầu bạn có đủ bằng cớ để thuyết phục người kia rằng cơn giận của người ấy là do tri giác sai lầm của người ấy, bạn cũng không nên can thiệp ngay. Cũng như tham đắm, ghen ghét và tất cả những tâm hành bất thiện khác, tâm sân hận cần thời gian để biến hoại. Ngay cả trong trường hợp mà người kia nhận ra là mình đã hiểu lầm cũng vậy. Khi tắt quạt máy, quạt vẫn tiếp tục quay một thời gian khá lâu mới dừng lại. Cơn giận cũng vậy. Đừng có mong rằng người kia sẽ hết giận ngay. Như thế không thực tế. Để cho cơn giận có thì giờ tàn lụi. Đừng có gấp.

Kiên nhẫn là chứng tích của tình yêu đích thực. Một người cha muốn tỏ lộ tình thương yêu của mình cho các con thì phải kiên nhẫn. Bà mẹ, con trai, con gái cũng vậy. Nếu muốn thương yêu, bạn phải tập kiên nhẫn. Nếu không kiên nhẫn thì bạn không giúp người kia được.

Bạn cũng cần kiên nhẫn với chính bạn. Thực tập ôm ấp cơn giận đòi hỏi thời gian. Tuy nhiên chỉ cần năm phút thực tập hơi thở chánh niệm, bước đi chánh niệm là có thể ôm ấp đau khổ một cách hiệu quả. Nếu năm phút không đủ thì mười phút, nếu mười phút không đủ thì mười lăm phút. Hãy dành đủ thì giờ cần thiết. Thực tập theo dõi hơi thở hay đi thiền hành ngoài trời là một pháp môn mầu nhiệm để ôm ấp cơn giận. Ngay cả thực tập chạy bộ (jogging) trong chánh niệm cũng giúp ích rất nhiều. Cũng như khi nấu một nồi khoai. Phải đun lửa ít nhất là mười lăm hay hai mươi phút khoai mới chín. Phải nấu cơn giận bằng ngọn lửa chánh niệm. Có thể là cần đến mười hay hai mươi phút. Có thể lâu hơn.

Đạt thắng lợi

Khi nấu khoai thì phải đậy nắp để khỏi mất hơi. Đó gọi là định lực. Vậy thì khi thực tập hơi thở hay bước đi chánh niệm để chăm sóc sân hận chúng ta không nên làm gì hết. Không nên nghe radio, không nên coi tivi, hay đọc sách. Hãy 'đậy nắp' lại và chỉ làm có một việc: thực

tập hơi thở chánh niệm, bước đi chánh niệm, đem toàn lực ra để chăm sóc cơn giận, như chăm sóc một em bé.

Sau một thời gian ôm ấp và quán chiếu, tuệ giác sẽ bừng nở và cơn giận sẽ suy giảm. Bạn sẽ cảm thấy nhẹ nhàng và phấn khởi trong ý muốn trở lại giúp người kia. Khi mở nồi khoai chín ra bạn sẽ thưởng thức mùi khoai thơm. Tâm sân hận đã được chuyển hóa thành tâm từ bi.

Đây là một điều có thể làm được. Cũng như bông hoa tu-líp. Khi mặt trời chiếu đủ sức nóng thì hoa sẽ nở. Cơn giận của bạn cũng là một bông hoa. Bạn ôm ấp nó bằng ánh sáng chánh niệm. Hãy để cho năng lượng của chánh niệm thấm vào năng lượng của sân hận. Sau năm, mười phút thực tập chánh niệm cơn giận sẽ được chuyển hóa.

Tất cả các tâm hành - sân hận, ganh tị, tuyệt vọng v..v... đều chịu ảnh hưởng của chánh niệm cũng như cây cỏ chịu ảnh hưởng của ánh nắng. Nhờ nuôi dưỡng năng lượng chánh niệm mà ta có thể chữa trị thân và tâm bởi vì năng lượng chánh niệm chính là năng lượng của Bụt. Trong truyền thống đạo Cơ Đốc, người ta nói rằng Chúa Jesus có sẵn trong người năng lượng của Chúa Trời, năng lượng của Chúa Thánh Linh. Vì vậy mà Chúa Jesus có thể chữa trị cho nhiều người. Năng lượng có khả năng chữa trị đó được gọi là Chúa Thánh Linh. Trong ngôn ngữ của đạo Bụt năng lượng đó được gọi là năng lượng của Bụt, năng lượng của Chánh niệm.

Chánh niệm chứa năng lượng của Định Lực, của Hiểu Biết và Từ Bi. Vậy thì, thiền tập theo đạo Bụt là thực tập chế tác năng lượng giúp ta có được sự tập trung, từ bi và hiểu biết. Tất cả mọi người trong một trung tâm tu tập chỉ có làm một việc đó và cùng nhau cống hiến một vùng năng lượng tập thể mạnh mẽ khả dĩ ôm ấp và bảo vệ chính họ và những người khác đến tu tập.

Chỉ cần một buổi thiền tập ta cũng đã nhận thấy là ta có thừa khả năng chăm sóc cơn giận. Ta đã đạt thắng lợi cho riêng ta và cho những người ta thương. Khi ta thất bại, những người ta thương cũng sẽ thất bại theo. Khi ta thắng, ta cũng thắng cho người ta thương. Vậy

thì nếu khi một ai đó không biết cách tu tập thì ta sẽ tu tập cho ta và cả cho người ấy. Đừng đợi người kia thực tập rồi ta mới bắt đầu thực tập. Ta tu cho cả hai.

Truyền thông với tâm từ bi

Truyền thông với tâm từ bi

Có thể có khi con cái không thể truyền thông được với cha mẹ. Tuy cùng ở chung một nhà mà con có cảm tưởng như là cha hay mẹ xa cách vạn dặm. Trong trường hợp đó cả hai bên, cha mẹ và con, đều khổ. Mỗi bên đều chỉ còn có hiểu lầm, ghét bỏ và xa cách. Cha mẹ và con cái không biết rằng họ cũng có rất nhiều điểm giống nhau. Họ không biết rằng họ đều có khả năng hiểu nhau, tha thứ và thương yêu nhau. Do đó, nhận diện những gì tích cực có sẵn trong mỗi chúng ta để cho sân hận và những hạt giống tiêu cực không thể chế ngự là một điều rất quan trọng.

Mặt trời vẫn còn đó sau đám mây

Khi trời mưa, ta nghĩ rằng mặt trời không còn có đó. Nhưng nếu đi phi cơ, bay lên quá lớp mây ta lại thấy mặt trời rạng rỡ. Mặt trời luôn luôn còn đó. Khi giận hay tuyệt vọng tình thương yêu cũng vẫn còn đó. Khả năng truyền thông, tha thứ, thương yêu vẫn còn đó. Phải tin tưởng như vậy. Ta giàu có hơn là sân hận, ta giàu có hơn là đau khổ. Phải công nhận rằng trong ta còn có khả năng thương yêu, hiểu biết và từ bi. Biết được như vậy thì không còn buồn, không còn tuyệt vọng. Biết rằng tuy trời đang mưa, nhưng mặt trời vẫn còn đâu đó trên cao. Mưa sẽ tạnh và trời sẽ nắng. Hãy hy vọng. Nếu bạn còn nhớ được rằng những hạt giống tích cực vẫn còn đó trong bạn và trong người kia thì bạn còn có thể vượt thoát và những gì tốt đẹp nhất trong bạn và người kia sẽ lại phát hiện.

Thực tập là để thể hiện điều đó. Thực tập sẽ giúp ta tiếp xúc với ánh sáng mặt trời, với Bụt, với những gì tốt đẹp trong ta để có thể chuyển đổi tình trạng. Bạn có thể gọi những gì tốt đẹp trong bạn bằng danh từ gì cũng được, danh từ mà bạn quen thuộc trong truyền thống tâm linh của bạn.

Trong chiều sâu tâm thức, phải biết rằng ta có khả năng sống hòa bình, an lạc. Hãy giữ vững lòng tin rằng năng lượng của Bụt có ở trong ta. Điều duy nhất phải làm là tìm đến sự giúp đỡ của nguồn năng lượng ấy, nhờ thực tập theo dõi hơi thở trong chánh niệm, thực tập đi, đứng, nằm, ngồi trong chánh niệm.

Thực tập lắng nghe sâu

Truyền thông là một thực tập. Muốn truyền thông thì phải khéo léo. Chỉ có thiện chí thôi thì không đủ. Phải học. Có thể là bạn không có khả năng lắng nghe. Có thể là người kia luôn luôn nói lời đắng cay, lên án, trách móc khiến bạn chán ngán, không thể nghe được nữa và chỉ muốn tránh mặt. Bạn tránh mặt người đó vì sợ. Bạn không muốn khổ. Nhưng làm như thế thì có thể gây hiểu lầm. Người kia có thể nghĩ rằng bạn có thái độ khinh mạn, muốn tẩy chay, không thèm để ý, và càng thêm đau khổ. Bạn không muốn gặp mặt người ấy nhưng đồng thời cũng không thể lánh mặt người ấy. Giải pháp duy nhất là thực tập để có thể thiết lập truyền thông trở lại. Con đường thực tập là lắng nghe sâu.

Chúng ta biết rằng có nhiều người đau khổ vì nghĩ rằng không ai hiểu họ hay hiểu hoàn cảnh của họ. Ai cũng bận rộn và hình như không ai có khả năng lắng nghe. Nhưng chúng ta ai cũng cần có một người có thể lắng nghe mình.

Hiện nay có những nhà tâm lý trị liệu chỉ có việc ngồi đó để nghe bệnh nhân thổ lộ tâm tình. Nhà tâm lý trị liệu biết lắng nghe sâu mới thật là một nhà tâm lý trị liệu giỏi. Một nhà tâm lý trị liệu giỏi có khả năng lắng nghe chăm chú, không kỳ thị, không phán xét.

Tôi không biết những nhà tâm lý trị liệu đã tu luyện như thế nào để có được khả năng lắng nghe sâu ấy. Nhà tâm lý trị liệu chắc cũng đầy đau khổ. Trong khi ngồi nghe bệnh nhân những hạt giống đau khổ trong họ cũng sẽ được tưới tẩm. Nếu một nhà tâm lý trị liệu bị đau khổ của chính mình tràn ngập thì làm sao họ có thể lắng nghe bệnh

nhân một cách đàng hoàng? Muốn học làm một nhà tâm lý trị liệu thì phải học nghệ thuật lắng nghe sâu.

Lắng nghe với tâm từ bi là lắng nghe làm sao mà người kia cảm nhận được là bạn đang lắng nghe thật sự, đang cảm thông thật sự, bạn đang lắng nghe hết lòng với tâm từ bi. Nhưng mấy ai trong chúng ta mà có thể lắng nghe được như vậy? Chúng ta đồng ý theo nguyên tắc rằng chúng ta sẽ lắng nghe với quả tim, để có thể thật sự nghe người kia đang nói gì. Chúng ta đồng ý rằng là chúng ta phải cho người nghe cảm tưởng rằng họ đang được nghe và đang được hiểu. Làm được như vậy người kia mới có thể vơi bớt khổ đau. Nhưng, thật ra, trong chúng ta mấy ai mà có thể lắng nghe như vậy?

Lắng nghe để làm vơi bớt khổ đau

Lắng nghe sâu, lắng nghe với tâm từ bi không phải là lắng nghe để phân tích hay để tìm biết chuyện gì đã xẩy ra. Ta lắng nghe trước hết là để cho người kia bớt khổ, để cho người kia có cơ hội bộc bạch tâm tư và cảm nhận rằng ít ra là có người đã hiểu mình. Lắng nghe sâu là lắng nghe mà có thể giúp ta thắp sáng tâm từ bi suốt thời gian người kia đang nói, thời gian này có thể là nửa giờ hay bốn mươi lăm phút. Trong khoảng thời gian đó ta chỉ có một ý muốn duy nhất là lắng nghe để cho người kia có cơ hội nói ra và bớt khổ. Đây là mục đích duy nhất. Phân tích, tìm hiểu những gì đã xẩy ra chỉ là kết quả thứ yếu, chỉ là phó sản (by product), của sự lắng nghe. Trước hết là phải lắng nghe với tâm từ bi.

Tâm từ bi là linh dược giải độc sân hận

Nếu tâm từ bi được duy trì trong suốt thời gian lắng nghe thì sân hận, bực dọc không thể phát hiện. Nếu không thì những gì người ấy nói ra sẽ khiến cho bạn bực dọc, sân hận và khổ đau. Chỉ cần tâm từ bi thôi, bạn cũng đã được che chở để khỏi bị bực dọc, sân hận và khổ đau.

Vậy thì bạn muốn hành xử như một Bậc Đại Nhân trong khi lắng nghe vì bạn biết rằng người kia đang vô cùng đau khổ và đang cần

bạn giang tay cứu độ. Nhưng bạn phải được trang bị để làm công việc đó.

Khi những người lính cứu hỏa đi chữa cháy họ phải có những dụng cụ thích hợp: thang leo, vòi xịt nước và áo chống hơi nóng. Họ phải biết cách tự phòng vệ và biết cách dập tắt lửa. Khi lắng nghe một người đang đau khổ thì bạn đang bước vào một vùng lửa cháy. Vùng lửa khổ đau, sân hận đang đốt cháy bên trong người mà bạn đang nghe. Nếu bạn không có đầy đủ dụng cụ thì bạn chẳng giúp được gì mà lại có thể là nạn nhân vì lửa giận của người kia. Vì vậy bạn cần phải có dụng cụ.

Dụng cụ của bạn là tâm từ bi được nuôi dưỡng và duy trì bằng hơi thở chánh niệm. Hơi thở chánh niệm chế tác năng lượng chánh niệm. Hơi thở chánh niệm giúp bạn giữ vững ước muốn căn bản là giúp người kia bộc lộ tâm tư. Khi người kia nói, có thể là lời nói của người ấy sẽ đầy chua cay, lên án, và phán xét. Lời nói của người ấy có thể sẽ chạm đến khổ đau của chính bạn. Nhưng nếu bạn giữ sáng tâm từ bi, nếu bạn thực tập hơi thở chánh niệm, bạn sẽ được bảo hộ. Bạn có thể ngồi nghe hàng giờ mà không đau khổ. Tâm từ bi sẽ nuôi dưỡng bạn, bạn biết rằng mình đang giúp cho người kia bớt khổ. Bạn hãy hành xử như một vị Bồ Tát. Bạn sẽ là một nhà tâm lý trị liệu tài ba hạng nhất.

Tâm từ bi phát xuất từ hạnh phúc và hiểu biết. Khi tâm từ bi và hiểu biết được thắp sáng thì bạn sẽ được an toàn. Những gì người ấy nói ra không thể làm cho bạn khổ và bạn có thể lắng nghe sâu sắc. Bạn lắng nghe thật sự. Khi bạn không có khả năng lắng nghe với tâm từ bi thì bạn không nên giả vờ đang lắng nghe. Người kia sẽ nhận ra ngay là bạn chỉ có đầy khái niệm về khổ đau nhưng bạn không thật sự hiểu họ. Khi có hiểu biết thì bạn có thể lắng nghe với tâm từ bi, bạn có thể lắng nghe sâu sắc, và phẩm chất của sự lắng nghe ấy là hoa trái của sự tu tập của bạn.

Nuôi dưỡng tự thân

Tiếp xúc với đau khổ giúp nuôi dưỡng tâm từ bi và nhận diện hạnh phúc khi hạnh phúc có mặt. Nếu không tiếp xúc được với đau khổ thì không biết hạnh phúc đích thực là gì. Vậy thì sự thực tập của chúng ta là tiếp xúc với đau khổ. Nhưng khả năng của mỗi chúng ta có giới hạn. Chúng ta không thể làm quá sức mình.

Vì vậy cho nên phải biết tự chăm sóc. Nếu lắng nghe quá nhiều nỗi khổ, niềm đau, giận hờn, bực bội của người khác thì sẽ bị ảnh hưởng không tốt, vì ta chỉ tiếp xúc với khổ đau mà không có cơ hội tiếp xúc với những yếu tố tích cực. Như thế sẽ mất thăng bằng. Vậy thì trong cuộc sống hằng ngày ta phải thực tập như thế nào để có thể tiếp xúc với những gì tươi mát như trời xanh, mây trắng, chim hót, em bé, bất cứ gì có thể đem lại tươi mát, chữa trị và nuôi dưỡng ở trong ta và chung quanh ta.

Đôi khi ta bơ vơ lạc hướng trong đau khổ, lo âu. Hãy để cho bạn bè cứu giúp ta. Họ có thể nói, "Này bạn, mời bạn nhìn bầu trời sáng nay. Tuy sương mù nhưng cảnh đẹp biết bao! Thiên đường ở ngay đây. Sao không trở về với hiện tại để thưởng thức cảnh đẹp trước mắt?" Bạn có tăng thân bao quanh, có sư anh, sư chị, có những người có khả năng sống hạnh phúc bao quanh. Tăng thân cứu bạn, giúp bạn tiếp xúc với những mầu nhiệm của cuộc đời. Đây là thực tập nuôi dưỡng, một thực tập rất quan trọng.

Chúng ta phải sống sâu sắc mỗi ngày trong vui vẻ, bình an, trong tình thương, bởi vì thời gian qua mau. Mỗi buổi sáng tôi thắp một nén hương, dâng lên Bụt và tự hứa rằng tôi sẽ sống sâu sắc từng giây, từng phút trong ngày. Chính nhờ thực tập hơi thở chánh niệm, bước chân chánh niệm mà tôi có thể tận hưởng từng giây, từng phút trong cuộc sống hằng ngày. Hơi thở chánh niệm và bước chân chánh niệm là hai người bạn giúp tôi an trú trong hiện tại, ngay bây giờ và ở đây, để có thể tiếp xúc với những mầu nhiệm sẵn đó của cuộc đời.

Chúng ta cần tiếp nhận sự nuôi dưỡng tươi mát. Nghe chuông là một thực tập nuôi dưỡng và dễ chịu. Tại Làng Mai, mỗi khi có tiếng điện

thoại, hay tiếng chuông chúng tôi có cơ hội dừng lại, ngưng làm việc, ngưng nói năng, ngưng suy nghĩ. Đây là những tiếng chuông chánh niệm. Khi nghe chuông ta thư giãn thân tâm và trở về với hơi thở. Chúng ta ý thức rằng mình đang còn sống và có thể tiếp xúc với những mầu nhiệm sẵn có đó cho ta. Chúng ta dừng lại một cách tự nhiên, trong niềm vui, không quan trọng, không gò ép. Thở vào, thở ra ba lần trong niềm vui vì biết là ta đang còn sống. Khi dừng lại, ta phục hồi bình an trong ta và ta có tự do. Công việc ta đang làm trở nên vui thích hơn, bạn bè chung quanh ta trở nên có thật hơn.

Phép thực tập dừng lại và theo dõi hơi thở theo tiếng chuông là một ví dụ về phương pháp thực tập giúp ta tiếp xúc với gì tươi đẹp, nuôi dưỡng trong cuộc sống hằng ngày. Ta có thể thực tập một mình nhưng nếu có tăng thân thì sự thực tập sẽ dễ hơn. Tăng thân luôn luôn có đó. Mỗi khi ta bị chìm đắm trong đau khổ thì tăng thân có thể cứu ta và giúp ta trở về tiếp xúc với những yếu tố tích cực của cuộc đời.

Sự thực tập là biết rõ giới hạn của sức mình. Mặc dầu bạn là một giáo thọ có khả năng lắng nghe đau khổ của người khác nhưng bạn cũng phải tự biết giới hạn của sức mình. Bạn cần phải đi thiền hành, cần phải thưởng thức một tách trà. Bạn cần được gần gũi với những người có hạnh phúc để được nuôi dưỡng. Để lắng nghe được người khác đồng thời bạn phải tự chăm sóc. Một mặt mỗi ngày bạn cần được nuôi dưỡng bởi những gì lành mạnh, tươi mát. Một mặt bạn phải thực tập nuôi dưỡng tâm từ bi. Có thế bạn mới có đủ hành trang trong sứ mạng lắng nghe người khác. Bạn phải là một Bậc Đại Nhân, nghĩa là một người tràn đầy hạnh phúc cho nên có khả năng cứu độ chúng sanh đau khổ.

Bạn là con của bạn

Là cha, là mẹ chúng ta phải lắng nghe con cái. Điều này rất quan trọng bởi vì con ta chính là ta, là tiếp nối của ta. Quan trọng hơn hết là ta phải tái lập truyền thông với con cái ta. Khi đau tim hay đau bao tử ta không bao giờ cắt bỏ tim, bao tử đi. "Mày đâu phải là tim của ta,

tim của ta đâu có vậy. Mày đâu phải là bao tử của ta, bao tử của ta đâu có vậy. Ta không muốn dính dáng chi tới mày." Như vậy là không khôn ngoan. Có thể là bạn đã nói với con trai, con gái bạn những câu tương tự. Như vậy cũng là không khôn ngoan.

Nếu bạn là một bà mẹ thì khi thai nhi bắt đầu tượng hình trong bạn, bạn cảm nhận ngay là bạn và thai nhi là một. Bạn có thể bắt đầu nói chuyện với em bé trong bụng. "Nằm yên đi con, có mẹ đây." Bạn nói với em bé với tất cả tình thương yêu. Bạn ý thức rằng bạn ăn gì, uống gì thì em bé cũng ăn, cũng uống những thứ đó. Lo âu, hạnh phúc của bạn cũng là lo âu, hạnh phúc của em bé. Bạn với em bé là một.

Nhưng khi sinh con ra, cuống nhau đã cắt lìa, thì ý thức về sự hợp nhất giữa mẹ và con bắt đầu phai nhạt. Khi con lên mười hai, mười ba có thể bạn đã quên đứt đi rằng con bạn là bạn Bạn nghĩ rằng con bạn là một thực thể riêng biệt. Rồi mẹ con có vấn đề với nhau. Khi có vấn đề với con bạn tin rằng con bạn là một người nào khác, là một thực thể riêng biệt. Bạn có thể nói với con: "Đi đi! Mày không phải là con tao. Con tao đâu có như mày!" Có vấn đề với con cái cũng như có vấn đề với tim, với bao tử. Nếu bạn không thể nói câu đó với quả tim, với bao tử thì lý nào bạn lại nói câu đó với con? Bụt dạy, "Không có một tự ngã riêng biệt." Bạn và con trai bạn, bạn và con gái bạn chẳng qua chỉ là tiếp nối của bao thế hệ tổ tiên. Bạn và con bạn là những giọt nước trong cùng một dòng sông của sự sống. Tất cả hành vi của con bạn sẽ ảnh hưởng tới bạn - như khi chúng còn trong bụng. Bất cứ hành vi nào của bạn cũng sẽ ảnh hưởng tới các con bạn, bởi vì chúng không bao giờ tách lìa khỏi bạn. Hạnh phúc hay đau khổ của bạn là hạnh phúc hay đau khổ của các con bạn và ngược lại. Vì thế chúng ta phải dốc toàn lực vào việc tái lập truyền thông.

Bắt đầu một cuộc đối thoại

Vì lầm lẫn và vô minh mà ta nghĩ rằng chỉ có ta là người đau khổ. Ta tin rằng các con ta không đau khổ. Nhưng sự thật là khi ta khổ thì các con ta cũng khổ. Ta có mặt trong mỗi tế bào của con trai, con gái của ta. Cũng thế, bất cứ cảm xúc nào, bất cứ nhận thức nào của con ta

cũng là cảm xúc, nhận thức của ta. Vậy thì chúng ta phải nhớ lấy tuệ giác mà ta đã có từ đầu khi mang thai, đó là: con trai ta, con gái ta với ta là một. Hãy bắt đầu một cuộc đối thoại với con trai, con gái của bạn!

Trong quá khứ có thể là ta đã có nhiều sai lầm. Ta đã làm cho bao tử của ta đau bệnh. Cách ta ăn uống, những lo âu, phiền muộn của ta ảnh hưởng nặng nề bao tử, tim, ruột của ta. Ta chịu trách nhiệm với bao tử, tim, ruột của ta. Cũng thế, ta chịu trách nhiệm với con trai, con gái của ta. Bạn không thể chối bỏ trách nhiệm. Khôn ngoan hơn, bạn đến với con và nói: "Con ơi, ba biết rằng con đã khổ nhiều. Trong những năm qua ba cũng đã khổ. Khi con khổ thì ba cũng khổ. Ba đâu có vui được khi con khổ? Ba đã nhận ra rằng cả hai cha con ta đều khổ. Chúng ta phải làm gì bây giờ? Có thể là cha con ta hãy ngồi lại với nhau mà tìm ra một giải pháp. Chúng ta có thể nói chuyện với nhau được không? Ba rất muốn tái lập lại truyền thông, nhưng một mình ba, ba không làm được gì, ba cần con giúp."

Là cha, là mẹ, nếu bạn nói được những câu như thế với con cái thì tình thế sẽ thay đổi vì bạn đã sử dụng ngôn ngữ của thương yêu. Lời nói phát xuất từ thương yêu, hiểu biết và giác ngộ. Giác ngộ rằng bạn và con bạn là một, rằng hạnh phúc và an vui không phải là một vấn đề cá nhân. Điều đó liên hệ cho cả hai bên, cho bạn và con bạn. Vậy thì những lời nói của bạn phải được phát xuất từ tình thương yêu, từ sự hiểu biết rằng không thể có một tự ngã riêng biệt. Bạn có thể nói được như thế là vì bạn đã hiểu rõ bản tính chân thật của bạn và con bạn. Con gái bạn là như vậy vì bạn là như vậy, bạn và con bạn tương tức. Con trai bạn là như vậy vì bạn là như vậy, bạn và con bạn không thể tách rời.

Hãy thực tập nghệ thuật sống chánh niệm. Hãy thực tập như thế nào để có đủ khôn khéo mà tái lập truyền thông. "Con thân yêu ơi, Ba biết rằng con cũng là ba. Con là tiếp nối của ba và khi con khổ thì không thể nào ba sung sướng. Hai cha con ta hãy cùng nhau chỉnh đốn lại mọi sự. Con hãy giúp ba." Người con cũng có thể nói những câu tương tự bởi vì nó đã biết rằng ba nó đang đau khổ thì nó cũng không

thể nào có hạnh phúc. Nhờ thực tập chánh niệm mà người con có thể nắm được sự thật là không thể có một tự ngã riêng biệt và sẽ học cách tái lập truyền thông với ba mình. Có khi chính người con là người bắt đầu trước.

Vợ chồng cũng vậy. Vợ chồng đã cam kết sống với nhau như một. Đã từng thề nguyền là sẽ cùng nhau chia sẻ hạnh phúc cũng như đau khổ thì khi nói với người bạn đường rằng mình cần giúp sức để làm mới thì đó cũng chỉ là để tiếp tục lời thề năm xưa. Bất cứ ai trong chúng ta cũng có khả năng nói như thế, nghe như thế.

Bức thư tình

Có một thiếu phụ người Pháp thường cất giữ những bức thư tình của chồng. Ông ta đã viết cho bà những bức thư rất đẹp trước khi hai người cưới nhau. Cứ mỗi lần nhận được thư là bà say mê đọc từng câu, từng chữ, từng dòng thư ngọt ngào, thương yêu. Bà rất quý những bức thư đó và cất giữ vào trong một cái hộp đựng bánh bích-qui. Một buổi sáng nọ, trong khi dọn dẹp ngăn tủ bà tìm thấy cái hộp bích-qui đựng những bức thư năm xưa. Đã lâu lắm bà không thấy cái hộp bích-qui đó. Cái hộp lưu giữ biết bao kỷ niệm đẹp của những ngày đầu, khi mà cả hai người còn trẻ, còn yêu nhau thắm thiết, khi mà cả hai đều nghĩ rằng nếu không có người kia thì chắc sống không nổi.

Nhưng mấy năm gần đây, cả hai vợ chồng đều rất đau khổ. Họ không còn thiết nhìn nhau. Họ không còn muốn nói chuyện với nhau. Họ không còn viết thư cho nhau. Trước ngày bà tìm thấy cái hộp bích-qui, chồng bà cho hay là ông ta sẽ đi xa vì công chuyện nghề nghiệp. Có lẽ là ông không vui thích gì khi ở nhà. Có thể là ông đi xa để tìm đâu đó một chút hạnh phúc, một ít niềm vui. Bà biết vậy. Khi chồng bà cho bà hay là ông phải đi họp ở New York bà trả lời "Nếu cần thì anh cứ đi." Bà đã quen với cái lệ này rồi. Rồi sau hai ngày, thay về nhà như đã định, ông điện thoại về, "Anh cần ở lại thêm hai ngày nữa vì có việc cần." Bà chấp nhận dễ dàng chuyện đó, vì dầu cho ông có ở nhà bà cũng chẳng hạnh phúc chi mấy.

Sau khi gác điện thoại bà đi dọn dẹp ngăn tủ và khám phá ra cái hộp. Đó là cái hộp đựng bánh "LU", một loại bánh bích-qui nổi tiếng bên Pháp. Đã lâu lắm bà không mở hộp. Bà gác cái chổi qua một bên và mở nắp hộp. Một mùi thơm dịu quen thuộc tỏa ra. Bà rút ra một lá thư rồi đứng đó để đọc. Bức thư mới ngọt ngào làm sao, đầy hiểu biết và thương yêu. Bà cảm thấy mát mẻ như một mảnh đất khô cằn vừa được mưa tưới. Sau đó bà đem cái hộp vào bàn, ngồi xuống đọc hết tất cả các bức thư, cả thảy là ba mươi sáu hay ba mươi bảy bức. Hạt giống của hạnh phúc vẫn còn đó trong bà. Những hạt giống đó lâu nay đã bị vùi lấp trong đau khổ, nhưng vẫn còn đó. Cho nên khi đọc những bức thư đầy thương yêu của chồng viết khi còn trẻ, những hạt giống hạnh phúc chôn vùi trong sâu kín tâm thức bà đã được tưới tẩm.

Trong những năm gần đây, chồng bà đã không sử dụng ngôn ngữ ấy nữa. Nhưng bây giờ, đọc những bức thư, bà nghe như chồng bà đang nói những lời ngọt ngào của năm xưa. Ngày xưa hai người đã thật sự có hạnh phúc. Tại sao mà bây giờ hai người sống như trong địa ngục? Bà hầu như đã quên đi là chồng bà đã từng nói với bà những lời yêu thương như thế nhưng đó đã là sự thật. Ông ta đã từng có khả năng nói những lời như vậy.

Tưới tẩm những hạt giống hạnh phúc

Trong suốt hơn một giờ ngồi đọc thư bà đã tưới tẩm những hạt giống của hạnh phúc trong bà. Bà nhận ra rằng cả chồng bà và bà đều thiếu khéo léo. Cả hai đã tưới tẩm những hạt giống đau khổ của nhau và không có khả năng tưới tẩm những hạt giống hạnh phúc. Sau khi đọc tất cả những lá thư bà quyết định ngồi xuống và viết cho chồng bà một bức thư để nói cho ông ta biết rằng ngày xưa, lúc mới quen nhau, bà đã hạnh phúc như thế nào. Bà viết rằng bà mong tìm lại được những hạnh phúc của ngày nào. Và bây giờ thì bà lại có thể viết cho ông câu "Anh yêu dấu!" với tất cả chân tình.

Bà đã để ra bốn mươi lăm phút để viết bức thư. Đây là một bức thư tình đích thực - gửi cho chàng thanh niên dễ thương đã viết cho bà

những bức thư cất trong hộp bích-qui. Trong thời gian đọc thư và viết thư mất gần ba giờ đồng hồ, bà đang thực tập thiền quán mà không biết là mình đang thực tập thiền quán. Sau khi viết xong bức thư lòng bà cảm thấy rất nhẹ nhàng. Thư chưa được gửi đi, chồng bà chưa đọc nhưng bà cảm thấy khỏe hẳn ra. Những hạt giống hạnh phúc trong bà đã được khơi dậy và tưới tẩm trở lại. Bà lên lầu và đặt bức thư lên bàn ông. Sau đó, suốt ngày bà rất hạnh phúc. Bà hạnh phúc vì những bức thư đã tưới tẩm những hạt giống tích cực trong bà.

Trong khi đọc những bức thư và viết thư cho chồng, bà giác ngộ vài điều. Cả hai người đều đã vụng về. Cả hai không biết cách giữ gìn hạnh phúc mà đáng ra họ vẫn có quyền hưởng. Trong khi nói năng, trong khi hành xử họ đã tạo địa ngục cho nhau. Cả hai chấp nhận sống với nhau như một gia đình, như một cặp vợ chồng nhưng không có chút gì hạnh phúc. Hiểu như thế bà tin tưởng rằng nếu cả hai người cùng cố gắng tu tập thì hạnh phúc có thể phục hồi. Bà tràn đầy hy vọng và không còn đau khổ như những năm qua.

Người chồng về nhà, lên phòng và thấy bức thư trên bàn. Trong bức thư bà đã viết: "Em chịu trách nhiệm một phần về sự đau khổ của chúng ta, về tình trạng chúng ta không được hạnh phúc mà đáng ra chúng ta phải được hưởng. Chúng ta hãy làm mới lại, hãy tái lập truyền thông. Hãy thực hiện bình an, hòa điệu và hạnh phúc cho nhau." Ông đọc bức thư rất kỹ và quán chiếu sâu sắc về những điều bà viết. Ông không ngờ rằng ông cũng đang thực tập thiền quán. Nhưng quả thật là ông đang thực tập như bà, bởi vì khi đọc thư của bà, những hạt giống hạnh phúc trong ông cũng được tưới tẩm. Ông ở trên phòng rất lâu. Ông quán chiếu và khám phá ra những tuệ giác như bà đã khám phá ngày hôm qua. Nhờ vậy hai vợ chồng đã có cơ hội làm mới và tái lập hạnh phúc.

Đời bây giờ, thiên hạ và những cặp tình nhân không viết thư cho nhau nữa. Họ chỉ nhấc điện thoại lên và nói, "Tối nay có rãnh không? Chúng ta đi chơi nhé!" Thế thôi! Còn đâu là những kỷ vật để cất giữ, nâng niu! Thật là tội nghiệp! Bạn phải tập viết thư tình trở lại đi! Viết cho những người thương của bạn. Người thương đây có thể là cha, là

mẹ của bạn. Cũng có thể là con trai, con gái, là anh, là chị hay là bạn bè của bạn. Hãy dành thì giờ để viết xuống những ân tình yêu thương.

Phép lạ nho nhỏ

Có nhiều cách để tái lập truyền thông. Nếu bạn cảm thấy khó khăn khi nói chuyện với con, thì sao bạn không thử thực tập hơi thở chánh niệm, bước chân chánh niệm một, hai ngày, rồi sau đó bạn ngồi xuống và viết cho con bạn một lá thư: "Con ơi, ba biết rằng con đang đau khổ. Ba là ba của con và ba biết rằng ba chịu một phần trách nhiệm bởi vì ba đã không biết cách trao truyền cho con những gì tốt đẹp nhất của ba. Ba biết rằng con không thể nói cho ba biết về những đau khổ của con. Ba muốn rằng tình trạng này được thay đổi. Ba muốn luôn luôn có đó để giúp con. Cha con ta hãy giúp nhau để cải thiện truyền thông giữa cha con ta." Bạn phải học nói với ngôn ngữ như thế.

Tiếng nói thương yêu sẽ cứu chúng ta. Lắng nghe với tâm từ bi sẽ cứu chúng ta. Đó là một phép lạ mà ta có thể làm được, nhờ tu tập. Ta có khả năng làm chuyện đó. Ta có dư bình an, thương yêu và hiểu biết trong chiều sâu tâm thức. Phải cầu cứu đến khả năng đó của ta, cầu cứu Bụt tự thân. Với sự nâng đỡ của bạn bè và tăng thân chúng ta có thể bắt đầu làm mới và tái lập truyền thông.

Tâm kinh của bạn

Giây phút tri ân, giây phút giác ngộ

Có những lúc, trong cuộc sống, chúng ta cảm thấy rất biết ơn một người nào đó. Chúng ta trân quý sự có mặt của người đó. Lòng ta tràn đầy yêu kính và biết ơn. Trên đường đời có nhiều lúc ta đã trải qua những phút giây như vậy. Ta cảm ơn hết lòng vì người ấy đang còn sống, người ấy còn đó với ta, người ấy đã giúp ta trong những lúc khó khăn. Tôi đề nghị là bạn nên lợi dụng những lúc như thế.

Để thực sự được lợi lạc, bạn hãy tìm tới một nơi vắng vẻ chỉ có một mình. Đừng có vội đi đến người kia và nói, "Tôi rất biết ơn anh/chị, nhờ có anh/chị..." Nói như thế không đủ. Chuyện đó có thể làm sau. Giờ đây thì tốt hơn hết là bạn vào phòng hay một nơi vắng vẻ và để cho tâm tư tràn ngập cảm xúc của lòng biết ơn đó. Rồi bạn hãy viết xuống những cảm xúc, lòng biết ơn và hạnh phúc của bạn. Hãy trải lòng ra trên nửa trang hay một trang giấy, hay ghi âm cảm nhận của bạn vào máy.

Giây phút tri ân đó là giây phút của giác ngộ, của chánh niệm, của thông minh. Nó được phát hiện từ chiều sâu tâm thức. Bạn có sự hiểu biết và tuệ giác. Chúng sẵn có trong bạn. Nhưng khi giận thì hình như niềm tri ân đó không có mặt. Bạn có cảm tưởng là hình như nó không bao giờ có mặt. Vì thế cho nên bạn phải ghi xuống và cất giữ kỹ lưỡng, để thỉnh thoảng đem ra đọc lại.

Bất nhã Tâm Kinh, bản kinh mà Phật tử đọc tụng hằng ngày, là tinh yếu giáo pháp Bụt dạy về tuệ giác. Những gì bạn viết xuống cũng là một bản tâm kinh, bởi vì nó phát xuất từ tim của bạn, không phải từ tim của một vị Bồ Tát hay từ tim Bụt mà phát xuất từ tim của bạn. Nó là Tâm Kinh Của Bạn.

Hãy trì tụng tâm kinh của bạn mỗi ngày

Chúng ta có thể học được từ câu chuyện của người thiếu phụ cất giữ thư tình vào hộp bích-qui trên đây. Khi bạn đọc những bức tâm thư tương tự thì bạn sẽ được cứu rỗi. Kẻ cứu bạn không phải đến từ bên ngoài mà từ bên trong. Bạn có khả năng thương yêu, có khả năng trân quý, có khả năng tri ân. Đây là một phước báu. Bạn biết là bạn may mắn gặp được người bạn đường, may mắn có được một người thương trong cuộc đời. Tai sao bạn lại quên đi sự thật đó? Nó ở trong tâm bạn. Vì vậy bạn phải tụng bản Tâm Kinh của bạn mỗi ngày. Mỗi khi tiếp xúc với thương yêu và quý kính trong bạn thì bạn lại sẽ cảm thấy biết ơn, sẽ lại trân quý sự có mặt của người đó.

Trong cô đơn bạn mới trân quý trọn vẹn sự có mặt của người kia. Nếu luôn luôn có người kia bên cạnh thì bạn có thể xem sự có mặt của người ấy như là một bảo đảm sẵn có và bạn có thể quên đi không thưởng thức những gì đẹp, những gì hay của người đó. Thỉnh thoảng bạn thử đi vắng ba, bảy ngày. Xa vắng sẽ cho bạn cơ hội trân quý người ấy hơn. Mặc dầu bạn đang ở xa nhưng người ấy đang thật có với bạn hơn là khi bạn gần người ấy. Khi xa cách bạn mới biết rằng người kia là quan trọng, là quý hóa cho bạn biết là chừng nào.

Vậy thì xin bạn hãy viết ra hay sáng tác một (có thể là nhiều hơn) bản Tâm Kinh của chính bạn và cất giữ vào nơi linh thiêng. Và cố gắng tụng bản Tâm Kinh của bạn nhiều lần. Rồi khi cơn giận tràn ngập và bạn không có đủ khôn khéo để ôm ấp sân hận thì bản Tâm Kinh sẽ giúp bạn. Bạn lấy Tâm Kinh ra, thực tập hơi thở vào, ra thật sâu và đọc lại. Tức thì bạn sẽ trở về với tự thân và bạn sẽ bớt khổ. Khi bạn đọc Tâm Kinh của bạn thì bạn biết ngay là phải làm gì, phải đối xử như thế nào. Chuyện khó là bạn phải quyết tâm làm chuyện đó. Bạn phải tạo điều kiện, sửa soạn, sắp đặt để thật sự được lợi lạc nhờ thông minh của bạn. Hãy sử dụng tài ba để sắp đặt và chế tác những thực tập như thế.

Vượt bờ sân hận

Bạn vẫn còn đứng bên bờ này của khổ đau, sân hận. Thì tại sao bạn lại không vượt qua bờ bên kia, bờ của tâm không sân hận, của bình an và giải thoát? Ở đó an vui hơn. Tại sao bạn lại có thể chịu đau khổ cả giờ, cả đêm hay cả ngày? Có con thuyền có thể đưa bạn vượt qua bờ bên kia nhanh chóng. Đó là con thuyền của thực tập trở về với tự thân, nhờ vào hơi thở chánh niệm mà có thể nhìn sâu vào niềm đau nỗi khổ, vào sân hận, vào tuyệt vọng để có thể mỉm cười. Nhờ đó mà bạn có thể lướt qua nỗi niềm khổ đau và vượt qua bờ bên kia.

Xin đừng đứng mãi ở bờ bên này để là nạn nhân của sân hận. Tâm không sân hận có trong bạn. Không sân hận là chuyện làm được. Chỉ cần qua sông và đến bờ bên kia, bến bờ của tâm không sân hận. Nơi đó là nơi mát mẻ, tươi vui, nơi êm dịu. Đừng để cho sân hận hành hạ. Hãy cởi trói cho mình, hãy tự giải phóng. Hãy vượt sang với sự giúp đỡ của Thầy, của tăng thân và của thực tập. Hãy tin tưởng vào con thuyền ấy để sang sông, để đến bờ bên kia.

Ngay bây giờ có thể là bạn đang còn đứng ở bên bờ của vô minh, của hận thù và nghi kỵ. Xin đừng đứng đó mãi, xin vượt qua bờ bên kia. Cùng với tăng thân, cùng với sư anh, sư chị, nhờ thực tập bước đi chánh niệm, hơi thở chánh niệm, nhờ thực tập nhìn sâu, nhờ đọc tụng Tâm Kinh của bạn, chẳng bao lâu bạn sẽ vượt qua bờ bên kia. Có thể là chỉ trong vài phút. Bạn có quyền được hạnh phúc, bạn có quyền có tâm từ bi, có tâm thương yêu. Hạt giống giác ngộ có sẵn trong bạn. Nhờ thực tập bạn có thể biến đổi hạt giống ấy thành một đóa hoa rất mau. Bạn có thể chấm dứt đau khổ, bởi vì Chánh Pháp đem đến kết quả ngay tức thì. Mau hơn cả viên thuốc aspirin.

Hãy trao tặng một món quà khi giận

Có thể có nhiều khi chúng ta đã giận một ai đó và đã làm đủ mọi cách để chuyển hóa cơn giận nhưng không thành công. Trong trường hợp đó Bụt khuyên là nên tặng người ấy một món quà. Coi có vẻ trẻ con, nhưng rất hiệu quả. Mỗi khi giận ai ta thường muốn làm cho người

kia khổ. Tặng quà là mong cho người ấy hạnh phúc thay vì đau khổ. Vậy thì khi giận ai bạn hãy gửi tặng người ấy một món quà. Sau khi gửi quà đi bạn sẽ hết giận. Thật là giản dị nhưng luôn luôn có kết quả.

Đừng chờ cho đến khi giận rồi mới đi mua quà. Hãy đi mua quà khi đang cảm thấy tràn đầy thương yêu, và biết ơn. Nhưng đừng gửi quà đi vội. Hãy cất giữ lại đấy. Bạn có thể có nhiều quà như thế cất sẵn trong tủ. Sau này, khi giận thì sẽ gửi quà đi. Hiệu quả vô cùng. Bụt quả là rất thông minh!

Không có kẻ thù

Bắt đầu từ chính bạn

Nếu không có truyền thông thì khó mà có hiểu biết thật sự. Nhưng phải nhớ rằng trước hết bạn phải truyền thông được với chính bạn. Nếu bạn không thể truyền thông được với chính bạn thì làm sao bạn có thể truyền thông với người khác? Thương yêu cũng vậy. Nếu bạn không thương yêu chính bạn thì làm sao bạn có thể thương yêu người khác. Nếu bạn không thể chấp nhận chính bạn, nếu bạn không thể đối xử từ bi với chính bạn thì làm sao bạn có thể chấp nhận, đối xử từ bi với người khác?

Rất nhiều khi bạn đã hành xử y như ba của bạn mà không biết. Và mặc dầu bạn hành xử như ba bạn, bạn vẫn có cảm tưởng là bạn và ba của bạn là hoàn toàn đối nghịch. Bạn không chấp nhận, bạn ghét bỏ ba của bạn. Bạn không chấp nhận ba của bạn tức là bạn không chấp nhận bạn. Ba của bạn có trong bạn; bạn là nối tiếp của ba của bạn. Cho nên, nếu bạn có thể truyền thông với chính bạn thì bạn sẽ có thể truyền thông với ba của bạn.

Ngã được làm bởi những yếu tố vô ngã, cho nên sự thực tập của chúng ta là hiểu rõ chính chúng ta. Người cha là một yếu tố vô ngã. Ta nói rằng cha ta không phải là ta, nhưng nếu không có cha ta thì không có ta. Cho nên cha ta hiện hữu trong thân, trong tâm ta. Cha ta là ta. Cho nên nếu bạn hiểu rõ bạn một cách sâu sắc thì bạn có thể hiểu rằng bạn là ba của bạn - ba của bạn không ở ngoài bạn.

Có rất nhiều yếu tố vô ngã khác mà bạn có thể tiếp xúc và nhận diện bên trong bạn - tổ tiên, quả đất, mặt trời, thực phẩm, và nhiều hơn nữa. Những yếu tố đó mới thoạt nhìn thì có vẻ như là không dính dáng gì tới ta, nhưng nếu không có chúng thì ta không thể sống được.

Giả thiết rằng hai phe lâm chiến muốn thương thảo trong khi cả hai bên đều không hiểu chi nhiều về tình hình phía bên mình. Mỗi phe phải biết rõ phe mình, biết rõ tình trạng quốc gia, dân tộc bên mình để

có thể hiểu rõ phe bên kia, tình trạng quốc gia, dân tộc bên kia. Ngã và vô ngã không phải là hai thực thể riêng biệt, bởi vì đau khổ, hy vọng, hận thù của cả hai bên đều rất giống nhau.

Khi ta giận thì ta khổ. Nếu ta thực sự hiểu điều đó thì ta có thể hiểu được rằng người giận ta cũng khổ. Khi một người nào mắng chửi hay hành hung ta thì ta phải có đủ thông minh để thấy rằng người kia đang đau khổ vì bạo động và sân hận của chính người ấy. Ta có xu hướng quên đi điều đó. Ta cứ nghĩ rằng chỉ có ta là đang khổ và người kia là người đang đàn áp ta. Chỉ có chừng đó cũng đủ để ta càng thêm giận và càng muốn trừng phạt. Ta muốn trừng phạt người kia vì ta khổ. Những lúc đó thì ta cũng bạo động, cũng sân hận y như người kia. Khi thấy rằng đau khổ và sân hận của ta chẳng khác gì đau khổ và sân hận của người kia ta sẽ hành xử từ bi hơn. Vậy thì hiểu người khác tức là hiểu mình, hiểu mình tức là hiểu người khác. Tất cả đều phải bắt đầu từ chính bản thân.

Muốn tự hiểu mình, ta phải học hỏi và thực tập theo quan điểm bất nhị (non-duality). Không nên đàn áp sân hận bởi vì sân hận chính là ta, là một phần của ta. Ta phải chăm sóc sân hận, bởi vì sân hận là một hiện tượng hữu cơ mà ta có thể chuyển hóa thành một hiện tượng hữu cơ khác. Rác có thể biến thành phân xanh và từ đó thành rau cải. Cho nên không nên khinh rẻ sân hận. Ta phải học cách chăm sóc, ôm ấp sân hận và chuyển hóa nó thành năng lượng của hiểu biết và thương yêu.

Từ bi là thông minh

Hiểu biết và từ bi là hai nguồn năng lượng rất mạnh. Hiểu biết và từ bi ngược lại với u mê và thụ động. Nếu cho rằng từ bi là thụ động, yếu đuối hay hèn nhát tức là không hiểu gì hết về ý nghĩa đích thực của hiểu biết và từ bi. Nếu cho rằng những người có tâm từ bi không bao giờ chống đối và phản ứng với bất công là lầm. Họ là những chiến sĩ, những anh hùng, liệt nữ đã từng thắng trận. Khi hành động với tâm từ bi, với thái độ bất bạo động, khi hành động trên căn bản của quan điểm bất nhị thì ta phải có rất nhiều dũng lực. Ta không

hành động vì sân hận. Ta không trừng phạt hay chê trách. Từ bi luôn luôn lớn mạnh trong ta và ta có thể thành công tranh đấu chống bất công. Thánh Gandhi chỉ có một mình. Thánh Gandhi không có bom, không có súng, không có đảng. Thánh Gandhi chỉ hành động với tuệ giác bất nhị, với sức mạnh của từ bi chứ không phải với tâm sân hận.

Con người không phải là kẻ thù. Kẻ thù của ta không phải là người kia. Kẻ thù của ta là bạo động, u mê, bất công trong ta và trong người kia. Khi tranh đấu bằng từ bi và hiểu biết ta không tranh đấu với kẻ khác mà là tranh đấu với ý hướng chiếm đoạt, đàn áp, và bóc lột. Chúng ta không muốn tiêu diệt những người kia, nhưng không để cho họ bóc lột chúng ta và những người khác. Chúng ta phải tự bảo vệ. Chúng ta đâu có ngu ngốc. Chúng ta rất thông minh và chúng ta có tuệ giác. Từ bi không có nghĩa là để cho người khác mặc tình bạo hành chính bản thân họ và bạo hành ta. Từ bi có nghĩa là thông minh. Hành động bất bạo động phát xuất từ tình thương chỉ có thể là một hành động thông minh.

Từ bi không có nghĩa là chịu đau khổ vô ích hoặc đánh mất khôn ngoan. Ví dụ khi bạn hướng dẫn một đoàn người đi thiền hành bạn đi chậm rãi và thật đẹp. Thiền hành có thể tạo nên rất nhiều năng lượng; thiền hành đem yên tịnh, vững chãi, và bình an đến cho mọi người. Nhưng nếu bất thần trời đổ mưa thì chúng ta đâu có để cho ai cũng bị ướt? Như thế là không thông minh. Nếu giỏi thì bạn sẽ đổi qua chạy thiền hành thay vì đi thiền hành. Bạn vẫn giữ được niềm vui của thiền hành. Bạn vẫn có thể cười, bạn vẫn có thể bông đùa, để tỏ ra rằng sự thực tập của bạn không phải là một thực tập ngô nghê. Bạn vẫn có thể giữ chánh niệm trong khi chạy dưới cơn mưa. Phải thực tập cho thông minh. Thiền tập không có nghĩa là nhắm mắt bắt chước làm theo người bên cạnh. Khi thiền tập ta phải khéo léo và sử dụng thông minh cho đúng.

Xây dựng một lực lượng cảnh sát có tâm từ bi

Hiền lành, tử tế không có nghĩa là thụ động. Từ bi không có nghĩa là để cho người khác dày đạp, tiêu diệt mình. Phải tự bảo vệ và bảo vệ

những người khác. Nếu cần giam một người nào rất nguy hiểm thì phải giam vậy. Nhưng mà phải làm chuyện đó với tâm từ bi. Động lực là ngăn ngừa người ấy tiếp tục phá hoại và tự tưới tẩm tâm sân hận.

Không cần phải là một ông thầy tu mới từ bi. Một cảnh sát, một quan tòa hay một người canh tù cũng có thể từ bi. Cảnh sát, quan tòa hay người canh tù phải là những vị Bồ Tát, có tâm từ bi rộng lớn. Mặc dầu cần phải cứng rắn nhưng luôn luôn giữ sáng tâm từ bi.

Nếu đã thực tập nếp sống chánh niệm thì bạn phải giúp cho những người cảnh sát hành động với tâm từ bi và không sợ hãi. Trong thời đại chúng ta, những người cảnh sát luôn luôn sợ hãi, giận dữ và căng thẳng vì họ đã bị tấn công nhiều lần. Những ai thù ghét và miệt thị cảnh sát là không hiểu họ. Mỗi buổi sáng, khi người cảnh sát mặc bộ sắc phục và đeo súng vào, họ không biết chắc là chiều hôm đó họ có còn sống để về nhà hay không. Người cảnh sát rất đau khổ. Gia đình họ cũng rất đau khổ. Họ không vui gì đánh đập, bắn chết người khác. Nhưng chỉ vì họ không biết cách xử lý sợ hãi, đau khổ, bạo động trong họ cho nên họ cũng có thể trở thành những nạn nhân của xã hội như bất cứ ai khác. Cho nên, là một cảnh sát trưởng, nếu bạn hiểu thấu được tâm tư của những cảnh sát dưới quyền, thì bạn phải thực tập để nuôi lớn từ bi và hiểu biết trong mình. Khi đó bạn mới có khả năng huấn luyện và giúp đỡ nhân viên thuộc quyền hằng ngày, hằng đêm phải thi hành nhiệm vụ khó khăn là gìn giữ an ninh trật tự trong thành phố.

Nước Pháp gọi những người cảnh sát là những người "giữ hòa bình (peace-keeper)." Nhưng nếu không có hòa bình trong tâm thì làm sao có thể giữ được hòa bình cho cả thành phố? Trước phải giữ bình an trong bản thân. Bình an ở đây có nghĩa là không sợ hãi, sáng suốt, và có tuệ giác. Người cảnh sát có được học những kỹ thuật tự vệ. Nhưng kỹ thuật tự vệ không đủ. Phải thông minh, phải hành động không phải vì sợ hãi. Nếu sợ hãi quá thì có thể lầm lỗi, sẽ có xu hướng dùng súng và có thể giết người vô tội.

Không thể theo phe

Tại Los Angles, bốn cảnh sát viên đánh một người da đen gần chết. Báo chí khắp thế giới đua nhau viết về chuyện đó và ai cũng muốn đứng về một phe, hoặc là bênh người bị đánh hoặc là bênh người cảnh sát. Khi bạn phán xét và thiên về một bên là bạn đã hành động như là bạn không can dự vào việc đã xẩy ra, như là bạn không phải là người da đen bị đánh hay bốn người cảnh sát đánh người da đen. Nhưng nếu nhìn cho kỹ thì bạn là người da đen đồng thời cũng là bốn người cảnh sát. Sân hận, sợ hãi, bực bội và bạo động có mặt trong người bị đánh, trong người đánh. Cũng như sân hận, sợ hãi, bực bội và bạo động có mặt trong chính chúng ta.

Muốn hiểu những người cảnh sát và giúp họ bớt đau khổ, hãy tưởng tượng bạn là vợ hay chồng của một người cảnh sát. Có sống chung bạn mới thấy rõ đời sống khó nhọc của người bạn đường. Bạn sẽ cố gắng ngày đêm giúp chồng hay vợ chuyển hóa sân hận, lo sợ và bực dọc. Khi bạn có thể giúp được chồng hay vợ mình như thế thì toàn cả thành phố được lợi lạc. Ngay cả đến những thanh niên hư hỏng cũng được lợi lạc. Đây là cách hay nhất để giúp cộng đồng. Nhờ thông minh, tuệ giác và từ bi bạn có thể giúp tránh được nhiều tai họa.

Đối thoại để chấm dứt sân hận và bạo động

Hình ảnh của một người cảnh sát đầy bạo động, kỳ thị là một hình ảnh không mấy đẹp. Rất nhiều người trẻ coi những người cảnh sát như kẻ thù. Chúng đốt xe cảnh sát, đánh phá cảnh sát, bởi vì cảnh sát là đối tượng của sân hận và bực bội trong chúng. Chúng ta nên tổ chức một cuộc họp mặt hay hội thoại giữa cảnh sát và những thanh niên đã có những hành vi bạo động, hay đang bị giam giữ. Tại sao chúng ta lại không tổ chức những cuộc hội thoại như thế để cho những người cảnh sát có cơ hội nói ra tất cả những uẩn ức, giận dữ hay lo sợ của mình? Tại sao chúng ta lại không để cho những người trẻ đó có cơ hội nói ra tất cả những uẩn ức, giận dữ hay bực bội của mình? Tại sao chúng ta không trình chiếu những cuộc hội thoại như thế trên đài truyền hình cho cả nước đều xem, đều biết?

Đây có thể là một thiền tập đích thực: thiền tập quán chiếu sâu sắc, không phải chỉ trên bình diện cá nhân, mà trên bình diện của cả thành phố, của cả nước. Chúng ta đã không thấy được sự thật. Chúng ta đã coi rất nhiều phim ảnh, đọc truyện trinh thám nhưng chúng ta chưa thấy được sự thật bên trong tâm tư sâu kín của những con người thật. Chúng ta phải tổ chức những cuộc đối thoại như thế để cho sự thật được trình bày cho cả nước coi chung.

Thả bom lên chính mình

"Xin Chúa tha tội cho họ, vì họ không biết họ đã làm gì," Chúa Jesus đã nói như vậy. Một người phạm tội ác hoặc gây đau khổ cho kẻ khác là vì người ấy không biết mình đang làm gì. Nhiều người trẻ đã phạm tội mà không biết, không hiểu rằng sự bạo hành của họ đã gây nên biết bao đau khổ. Mỗi khi bạo hành như vậy họ gây đau khổ cho chính họ và cho người khác. Họ nghĩ rằng hành động tàn bạo, giận dữ như vậy là có thể làm giảm bớt cơn giận. Nhưng sân hận trong họ chỉ lớn thêm mà thôi.

Khi thả bom lên trên kẻ thù, bạn đã thả quả bom ấy lên chính bạn, lên quê hương bạn. Trong cuộc chiến Việt Nam, người dân Hoa Kỳ cũng đã đau khổ như người dân Việt nam. Vết thương chiến tranh tại Hoa Kỳ cũng sâu đậm như vết thương chiến tranh tại Việt nam. Chúng ta phải chấm dứt bạo động. Chúng ta không thể chấm dứt bạo động nếu chúng ta không có được cái tuệ giác rằng những gì chúng ta gây cho một người khác là chúng ta tự gây cho chúng ta. Các thầy giáo phải chỉ cho học sinh biết rằng khi bạo động, chính chúng sẽ chịu đau khổ. Nhưng các thầy giáo không thể chỉ nói suông, mà phải sáng tạo hơn là chỉ nói suông. Khi chia sẻ tuệ giác với người khác không nên quá giáo điều mà phải mềm dẻo, và sử dụng phương tiện thiện xảo. Phương tiện thiện xảo rất quan trọng. Một bậc Đại Nhân cần phải khéo léo khi hành đạo cũng như khi giúp người.

Chận đứng chiến tranh trước khi chiến tranh bùng nổ

Phần đông chúng ta đợi cho đến khi chiến tranh bùng nổ mới bắt đầu tìm cách chấm dứt. Phần đông chúng ta không biết rằng nguồn gốc của chiến tranh có khắp mọi nơi, cả nơi cách suy nghĩ, nơi nếp sống của chúng ta. Chúng ta không có khả năng nhận ra chiến tranh khi nó còn tiềm ẩn. Chúng ta chỉ bắt đầu chú ý đến chiến tranh khi nó đã bùng nổ, khi mà ai cũng bắt đầu bàn luận về cuộc chiến. Và rồi chúng ta cảm thấy bị tràn ngập trước cuộc chiến tàn khốc. Chúng ta tự cảm thấy bất lực. Chúng ta theo phe này hay phe kia, lên án phe này hay bênh vực phe kia, nhưng không cống hiến được gì cho việc chấm dứt sự tàn phá do chiến tranh.

Là một hành giả thiền tập đích thực, bạn phải thực tập nhìn sâu vào tình thế để thấy được cuộc chiến trước khi nó xẩy ra. Bạn phải bắt tay hành động để chận đứng chiến tranh trước khi nó bùng nổ. Nhờ tuệ giác và ý thức, bạn có thể đánh thức người khác để họ cũng có được ý thức như bạn. Rồi cùng với họ bạn có thể hành động một cách khéo léo để ngăn ngừa chiến tranh.

Các quốc gia của Liên Minh Đại Tây Dương (NATO) nghĩ rằng thả bom Belgrade là giải pháp duy nhất để chấm dứt kỳ thị chủng tộc tại Yugoslavia. Họ tin rằng không có con đường nào khác. Họ không thể thấy và đối phó với gốc rễ của chiến tranh, những gốc rễ đã hiển lộ ngay trước khi chiến tranh bộc phát, bởi vì khả năng nhìn sâu, quán chiếu của họ hạn hẹp. Bạo lực không bao giờ đem lại hòa bình và hiểu biết. Chỉ có nhìn sâu để hiểu rõ gốc rễ của bạo lực mới xây dựng được hòa bình.

Là một hành giả thiền tập giỏi bạn có thể có tuệ giác sâu sắc hơn, và có thể biết cách ngăn ngừa nạn kỳ thị chủng tộc mà không cần phải dùng đến bom đạn hay các phương tiện bạo lực khác. Có nhiều cuộc chiến sắp bùng nổ trên địa cầu này. Nếu quả thật là một người yêu chuộng hòa bình, bạn phải thấy điều đó và phải cố gắng hết sức, cùng với các cộng đồng khác, tìm cách ngăn chặn chiến tranh tàn khốc. Nếu bạn muốn ngăn chặn sự can thiệp tàn bạo như ở Kosovo thì bạn phải

đề nghị một giải pháp thay thế. Nếu có một ý kiến hay thì bạn phải đề nghị lên dân biểu hay nghị sĩ yêu cầu họ can thiệp để có được một giải pháp tốt đẹp hơn. Chúng ta phải học cách thiền tập như một quốc gia, chứ không chỉ như một cá nhân, để có thể đạt được tuệ giác khả dĩ chấm dứt chiến tranh và bạo động.

Tuệ giác cộng đồng

Có một thanh niên ăn chay không phải vì anh ta theo giáo điều hay cuồng tín mà vì có chánh niệm. Anh ta không ăn thịt vì anh ta không đành tâm. Ba anh rất bực mình vì chuyện này và do đó mà gia đình không được vui vẻ, hòa thuận. Chàng thanh niên biết rằng anh ta không thể ngưng ăn chay vì anh sẽ phải khổ sở vô cùng nếu ăn thịt. Anh cũng không muốn ăn thịt để làm vừa lòng ba anh, nhưng anh cũng không muốn không khí trong gia đình căng thẳng hoài. Anh ta đã sử dụng thông minh của mình và không thụ động.

Một ngày nọ anh ta đem về một băng thâu hình (video), và nói, "Ba ơi, đây là cuốn phim tài liệu rất hay." Rồi anh ta chiếu cuốn phim súc vật bị làm thịt cho ba anh và cả nhà xem. Xem phim, ba anh đã vô cùng xúc động và khổ tâm. Sau đó ông ta đã quyết định ăn chay. Tuệ giác của người cha là một tuệ giác do kinh nghiệm trực tiếp chứ không phải là một ý niệm. Thay vì giận, thay vì để cho cơn giận tràn ngập chàng thanh niên đã sử dụng từ bi, khôn khéo, và thông minh. Anh ta đã thuyết phục được cả nhà không ăn thịt để cho tâm từ bi được nuôi dưỡng trong mỗi người. Quyết định chiếu cuốn phim tài liệu là một quyết định rất thiện xảo và đầy tình thương. Với phương tiện thiện xảo ta có thể đạt được thắng lợi lớn.

Trên cương vị cá nhân, bạn có thể có một vài tuệ giác. Tuệ giác ấy có thể khơi dậy tâm từ bi và thúc đẩy bạn hành động. Nhưng vì chỉ là một cá nhân bạn không thể thực hiện được nhiều. Nếu những người khác không có cùng tuệ giác với bạn thì bạn nên cố gắng làm cho tuệ giác của bạn trở thành một tuệ giác cộng đồng. Tuy nhiên bạn không nên ép người khác chấp nhận ý kiến của bạn. Bạn có thể áp đặt ý kiến của bạn lên người khác, nhưng khi đó thì ý kiến của bạn chỉ là một ý

kiến mà không phải là một tuệ giác. Tuệ giác không phải là một ý kiến. Cách chia sẻ tuệ giác là tạo điều kiện để cho người khác tự mình phát kiến ra tuệ giác ấy - qua kinh nghiệm riêng chứ không phải qua những gì bạn nói ra. Điều này đòi hỏi khéo léo và kiên trì.

Giúp cho tình yêu hồi phục

Tại Làng Mai có một sư cô trẻ chỉ mới hai mươi hai tuổi. Sư cô đã giúp cho một bà mẹ và con gái làm hòa ngay sau khi hai người thề sẽ không bao giờ nhìn mặt nhau. Chỉ trong vòng ba giờ đồng hồ, sư cô đã giúp hòa giải hai mẹ con. Rốt cuộc, hai người đã thực tập thiền ôm. Hai mẹ con ôm nhau trong chánh niệm, theo dõi hơi thở. Họ thực tập, "Thở vào tôi biết tôi đang còn sống. Thở ra tôi biết mẹ tôi đang còn sống và tôi đang ôm mẹ tôi trong vòng tay." Hai mẹ con thực tập để ý thức sự may mắn về sự có mặt của người kia. Hai mẹ con đã tiếp xúc sâu sắc với giây phút hiện tại và đã ôm nhau trong thương yêu trọn vẹn. Tác dụng chữa trị của sự thực tập quả là mạnh mẽ. Nhờ thực tập mà cả hai mẹ con đã nhận ra rằng họ thương nhau vô cùng. Hai mẹ con đã không biết là họ thương nhau như vậy chỉ vì họ đã không khéo léo trong liên hệ mẹ con, trong cách nói năng và lắng nghe nhau.

Không phải chỉ vì sân hận, thù ghét có mặt mà khả năng thương yêu và chấp nhận nhau không có mặt. Nếu là một hòa giải viên, một tác viên hòa bình khéo léo bạn có thể phục hồi thương yêu và hiểu biết trong bạn và trong những người khác. Xin đừng nghĩ rằng không có thương yêu trong bạn. Điều đó không đúng. Thương yêu luôn luôn có trong bạn. Cũng như ánh nắng mặt trời; dầu trời mưa gió, mặt trời vẫn có đó, nếu bạn đi máy bay lên quá mây một chút. Vậy thì nếu bạn cho rằng bạn không còn tình yêu mà chỉ có hận thù đối với người kia thì bạn rất lầm. Hãy đợi đến khi người kia chết đi, bạn sẽ khóc lóc và cầu mong cho người kia sống lại. Điều này chứng tỏ rằng thương yêu vẫn còn đó. Vậy thì bạn hãy để cho thương yêu có dịp hiển lộ trong khi người kia còn sống. Muốn phục hồi thương yêu bạn phải biết cách xử lý sân hận. Sân hận luôn luôn đi cùng với lầm lẫn, vô minh.

Vượt qua phán xét

Giả thử bạn là thầy giáo của một em nữ sinh năm tuổi. Khi mẹ em đến đón em bạn nhận thấy bà ta có vẻ dữ dằn, nóng giận và làm cho em nữ sinh khổ sở. Bạn có thể làm gì trong trường hợp này? Bạn có thể làm rất nhiều. Trước hết bạn giúp em nữ sinh hiểu mẹ của em hơn. Bạn tạo cơ hội để em nói ra những ẩn uất trong lòng, những khó khăn của em đối với mẹ, mặc dầu em chỉ có năm tuổi. Bạn có thể đóng vai trò của một người mẹ hiền. Bạn dạy cho em cách hành động, cách phản ứng khi mẹ của em giận dữ, đày đọa em, để cho tình trạng không trở nên tồi tệ. Giúp em nữ sinh như thế rất quan trọng bởi vì khi em thay đổi thì mẹ em cũng thay đổi.

Vì là một thầy giáo dạy em đó bạn cũng có cơ hội gặp gỡ, tiếp xúc với mẹ của em. Nếu có từ bi và hiểu biết thì bạn có thể giúp được. Nếu không thì bạn chỉ có xu hướng phán xét cho rằng người mẹ là sai và em bé nữ sinh kia là đúng. Bạn chỉ buộc tội người mẹ hành hạ con. Bạn không chấp nhận sự bạo hành của bà mẹ, nhưng nói lên sự bất bình của bạn thì cũng chẳng giúp ích được gì. Hành xử của bạn phải phát xuất từ tâm từ bi và hiểu biết, không những để giúp em nữ sinh mà còn để giúp cả mẹ và ba của em. Nếu bạn không thể giúp mẹ hay ba của em thì bạn không thể giúp em nữ sinh đó. Có thể là bạn nghĩ rằng chỉ có em bé là nạn nhân và chỉ có em là cần được giúp đỡ. Nhưng nếu bạn muốn giúp em bé nữ sinh thì bạn phải giúp cha mẹ em, những người mà bạn xem như là kẻ thù. Nếu không giúp được cha mẹ em thì bạn không thể giúp được em. Cha mẹ nhiều khi thiếu trí tuệ, đầy bạo động, sân hận và làm cho con cái khổ. Vì vậy chúng ta cần phải có tâm từ bi với các bậc cha mẹ, phải tìm hiểu nguồn gốc của những khổ đau của họ để giúp đỡ. Những nhà giáo dục cần ý thức điều này và giúp cho tất cả chúng ta chăm sóc các bậc cha mẹ và từ đó có thể chăm sóc con cái.

Phụng sự tổ quốc

Chính quyền nước Pháp đã cố gắng hết sức để lo cho các người trẻ bạo động. Họ đã có ít nhiều tuệ giác. Họ biết rằng bạo động và khổ

đau của những người trẻ có gốc rễ từ xã hội. Để biết rõ cách đối trị, ta phải lắng nghe như một bác sĩ lắng nghe bệnh nhân. Ta phải lắng nghe chăm chú nhịp sống của xã hội để có thể hiểu tại sao mà những người trẻ lại có quá nhiều bạo động, quá nhiều sân hận như vậy. Lắng nghe như thế ta sẽ thấy rằng gốc rễ bạo động và sân hận của những người trẻ bắt nguồn từ gia đình, từ nếp sống hằng ngày của các bậc cha mẹ. Và gốc rễ của bạo động trong gia đình bắt nguồn từ tổ chức, lề lối tiêu thụ của xã hội.

Chính phủ cũng là nhân dân. Chính phủ gồm có những người làm cha, làm mẹ, những con cái. Những người cha, mẹ, con cái đó mang trong mình họ những bạo động của gia đình mình. Vậy nếu vị thủ tướng của nước Pháp không thực tập nhìn sâu, không thấy được tâm sân hận, bạo động, buồn bực, khổ đau trong bản thân thì ông ta không thể hiểu được bạo động, sân hận và tuyệt vọng của thế hệ trẻ. Ông ta cũng còn phải hiểu những nhân viên trong nội các của ông, trong bộ Thanh niên, trong bộ Giáo dục v..v.., và thấy được những khổ đau của họ. Là những công dân, là chính quyền chúng ta phải hành động, nhưng hành động trên nền tảng nào? Trên nền tảng của sự hiểu biết vậy.

Nếu ta thực tập nhìn sâu để có thể thấy được gốc rễ của sân hận và bạo động trong xã hội, thì ta sẽ khởi lòng thương đối với các người trẻ. Chúng ta sẽ biết rằng trừng phạt hay bắt nhốt chẳng giúp ích được gì. Đó là lời của thủ tướng Jospin. Vậy thì thủ tướng Jospin và chính phủ của ông quả đã có một vài tuệ giác. Nhưng với tư cách là công dân chúng ta phải giúp vào một tay. Chúng ta phải giúp phát triển tuệ giác ấy. Là nhà giáo dục, là cha mẹ, là nghệ sĩ, văn sĩ chúng ta phải thực tập để có đủ tuệ giác để giúp chính quyền.

Ngay cả khi không thuộc đảng phái đương quyền, ta cũng phải thực tập. Giúp đảng cầm quyền là giúp tổ quốc. Ta phụng sự tổ quốc chứ không phải giúp đảng chính trị. Nếu bây giờ đương kim thủ tướng nước Pháp có một cơ hội để cải thiện tình trạng của thanh niên nước Pháp thì cách hay nhất để phụng sự quốc gia là đóng góp tuệ giác và sự hỗ trợ của bạn. Điều này không có nghĩa là bạn phản bội nhân dân

hay đảng của bạn. Sự có mặt của một đảng chính trị là để phục vụ quốc gia chứ không phải để gây khó dễ cho một đảng khác hay đảng cầm quyền. Vậy thì, là một chính trị gia, bạn phải thực tập nhận thức bất nhị. Bạn phải ý thức rằng thương yêu, từ bi là cao cả hơn lập trường chính trị. Chính trị ở đây là chính trị có thông minh chứ không phải là chính trị phe phái. Chính trị phải có tính chất nhân đạo, mà mục đích là tạo an vui và chuyển hóa cho xã hội, chứ không phải chỉ để có quyền lực.

David và Angelina

Tập khí của sân hận

Có một chàng thanh niên tên là David. David hào hoa phong nhã và thông minh. Anh sinh ra trong một gia đình giàu có, sống trong nhung lụa, có đủ điều kiện để thành công. Nhưng anh ta không vui đời, không hạnh phúc vì anh không có khả năng sống hạnh phúc. David có rất nhiều vấn đề với cha mẹ, anh chị em trong nhà. Anh không có khả năng truyền thông. Anh ích kỷ, luôn luôn trách móc, đổ lỗi cho cha, mẹ, cho anh chị em. David rất đau khổ. Anh đau khổ không phải vì ai cũng thù ghét hay muốn trừng phạt anh, anh đau khổ vì không có khả năng yêu thương, hiểu biết. Anh kết bạn nhưng chỉ sau ít lâu thì bạn bè đều bỏ anh vì thật khó mà sống được gần với anh. Anh rất ích kỷ, thiếu hiểu biết và từ bi.

Một ngày nọ David lên chùa. Anh lên chùa không phải để nghe giảng pháp, anh chẳng thiết gì bài pháp thoại. Anh lên đó để tìm bạn, vì cô đơn. Anh không còn ai là bạn nữa. Anh giàu có, hào hoa phong nhã, nhiều người muốn làm quen với anh nhưng chỉ sau một thời gian ngắn là họ bỏ anh mà đi.

Sáng hôm ấy anh lên chùa vì cô dơn, vì thiếu bạn. Trên đường tới chùa David nhìn thấy một thiếu nữ xinh đẹp từ trong chùa đi ra. Anh ta vô cùng cảm xúc trước người đẹp và đem lòng yêu mến tức thời. Anh ta không còn thiết tới chùa, anh quay lui để theo chân người đẹp. Nhưng vì đường đông người, chen chân không kịp và người đẹp mất dạng. Sau một giờ tìm kiếm không ra, David ra về mang theo hình ảnh người đẹp trong tim. Anh ta mất ăn, mất ngủ. Qua đêm thứ ba, anh ta nằm mộng thấy một ông già quắc thước, râu dài trắng phau, cho anh ta hay, "Nếu muốn gặp người đẹp hôm kia thì ngày mai ra Chợ Đông." David tỉnh dậy, không ngủ được, lòng nôn nao chờ trời sáng để đi tìm người đẹp. Sáng hôm đó anh ra Chợ Đông, chợ đang lúc vắng người, anh đi vào quán sách xem quanh. Bỗng nhiên anh thấy trên vách treo hình một người đẹp giống hệt người đẹp mà anh

đã gặp hôm trước. Cũng cùng đôi mắt ấy, mũi ấy, miệng ấy. Anh ta nghĩ thầm đây có lẽ là người đẹp mà ông già trong mộng cho anh ta biết. Có lẽ anh không có phước phần để gặp được một người thật mà chỉ gặp một hình ảnh trong tranh. Anh ta bèn dốc hết tiền túi mua bức tranh về và treo lên vách phòng anh trong khu đại học (campus).

David sống cô độc, không có bạn. Có ngày anh chả thiết ra phòng ăn khu đại học (cafeteria), chỉ ăn mì gói qua bữa. Chắc bạn đã đoán ra được rằng David là một người Á Đông. Hôm đó David nấu hai tô mì. Một tô cho anh và một tô anh đặt trước bức tranh. Anh ta ăn mì và thỉnh thoảng nhìn lên bức tranh như để mời người đẹp trong tranh cùng ăn.

Nhiều người không có khả năng truyền thông với những người chung quanh. Họ nuôi mèo hay chó để cho có bạn, để chăm sóc, thương yêu. Thương yêu chó hay mèo dễ hơn vì chó, mèo không bao giờ tranh cãi. Có thể la chó, mắng mèo mà không sợ chúng phản ứng. David cũng vậy. Anh ta có thể sống hòa bình với người đẹp trong tranh, nhưng nếu có người đẹp thực sự đó chưa chắc anh ta đã có thể sống với người ấy quá hai mươi bốn giờ.

Một ngày nọ, David cảm thấy tuyệt vọng, không thể nuốt hết tô mì. Cuộc sống đối với anh không còn gì hương vị nữa. Anh ta nhìn lên bức tranh như muốn nói với người đẹp trong tranh "Sống như thế này thì có ích chi?' Bỗng nhiên anh ta thấy người đẹp trong tranh nháy mắt và mỉm cười với anh. Anh ta sững sờ tưởng mình đang nằm mộng. Anh ta dụi mắt nhìn lại thì chỉ thấy người đẹp đứng yên bất động trong tranh. Vài ngày sau anh lại thấy người đẹp trong tranh lại nháy mắt và mỉm cười. Anh ta rất ngạc nhiên và ngẩn người ngắm bức tranh. Bỗng nhiên người đẹp từ trong tranh bước ra thành một người thật. Ta hãy gọi tên nàng là Angelina, người đẹp thiên thần (angel). Bạn không thể tưởng tượng là David sung sướng đến mức nào. Có được một người đẹp như vậy làm bạn là như lên thiên đàng.

Nhưng bạn cũng đoán ra được câu chuyện sẽ kết thúc như thế nào rồi. Vì không có khả năng sống hạnh phúc, ngay cả với một người

tươi mát, dịu dàng như Angelina, chỉ ba, bốn tháng sau thì Angelina bỏ chàng. Một buổi sáng David thức dậy và thấy một bức thư ngắn của Angelina: "David, em không thể sống được với anh nữa. Anh quá ích kỷ, anh không lắng nghe ai được. Anh thông minh, hào hoa và giàu sang, nhưng anh không biết bảo trọng thâm tình với người khác." Đọc thư xong, David vô cùng tuyệt vọng. Một người ngọt ngào, xinh đẹp như Angelina mà anh cũng không sống chung được thì anh có đáng gì? David muốn tự tử. Anh ta đi tìm một sợi dây.

Hằng năm tại Pháp có mười hai ngàn người tự tử, nghĩa là khoảng ba mươi ba người mỗi ngày. Như thế là quá nhiều. Tại Mỹ hay Âu Châu mức độ tự tử cũng tương đương. Có quá nhiều người bị chìm ngập trong tuyệt vọng. Rất nhiều người trong chúng ta không thể truyền thông và cuộc sống trở nên vô nghĩa.

Dâng lên một nén tâm hương

Trong khi David sửa soạn tự tử thì bỗng nhiên anh nhớ tới một ngày nọ Angelina mỉm cười và nói với anh ta, "David ơi, khi nào mà em không còn với anh, nếu anh có nhớ em quá thì anh chỉ cần thắp lên một nén hương." Ngày Angelina nói với chàng câu đó là ngày mà nàng đã thuyết phục được David lên Chùa để nghe giảng pháp. Ngày hôm đó trong bài pháp thoại Sư Ông đã cắt nghĩa về thực tập dâng hương như là một cách để thiết lập truyền thông. Khi thắp hương là ta muốn truyền thông với Bụt, với Bồ Tát, với tổ tiên. Nếu ta có thể truyền thông với tổ tiên thì ta cũng có thể truyền thông với anh, chị, em, bạn bè quanh ta. Sư Ông nói rằng nén hương mà ta thắp lên phải là một nén tâm hương: nén hương của Niệm, của Định và của Tuệ. David ngồi gần Angelina nhưng anh không lắng nghe chăm chú. Tuy nhiên anh cũng nhớ đại khái lời giảng. Sau khi hai người rời Chùa thì Angelina quay lại nói với anh: "Nếu ngày nào anh muốn tiếp xúc với em thì anh phải thắp lên một nén hương."

Bây giờ nhớ lại, David từ bỏ ý định tự tử, chạy ra chợ mua về một nắm hương. Nhưng anh ta không biết cách thắp hương. Tại Làng Mai chúng tôi chỉ thắp một cây hương. David thì đốt luôn cả nắm hương,

khói bay ngập phòng. David đợi nửa giờ, một giờ nhưng không thấy Angelina đâu. Khi đó anh ta mới nhớ lại lời Sư Ông dạy Ố "Muốn có truyền thông thực sự thì phải dâng lên nén hương của tự tâm, nén tâm hương, nghĩa là hương niệm, hương định, hương tuệ." Thắp hương mà không có chánh niệm thì không linh ứng.

David ngồi đó và quán chiếu sâu sắc hoàn cảnh của mình. Anh thấy là mình đã không thành công với cha mẹ, với anh, với chị, với bạn bè và với xã hội. Anh đã thất bại với cả Angelina. Anh thấy rằng mình luôn luôn trách móc kẻ khác và sự trách móc này đã làm cho anh khổ. Đây là lần đầu tiên mà David đã có vài phút chú tâm suy nghiệm và anh bắt đầu có một vài tuệ giác. Đây là lần đầu tiên anh đã ngồi im lặng quán chiếu và thấy mình đã bất công với cha mẹ. Anh cũng thấy rằng truyền thông giữa anh và cha mẹ anh mà không có được là do lỗi của anh. Anh đã trách móc tất cả mọi người. Cho đến hôm nay anh mới hiểu rằng anh chịu trách nhiệm. Ngay cả đến một người xinh tươi, ngọt ngào như Angelina mà anh cũng thất bại.

David khóc, lần đầu tiên David khóc. Anh thật tình hối hận vì cách đối xử của anh với cha mẹ, anh chị em, bạn bè. Anh nhớ tới những đêm khuya anh say rượu về nhà đánh đập, hành hạ Angelina. Anh suy nghĩ như vậy và đột nhiên giọt từ bi thấm vào tim anh, một trái tim đầy đau khổ và thương tích. Cứ thế mà anh khóc. Càng khóc anh càng cảm thấy nhẹ bớt trong lòng. Bên trong anh bắt đầu có một sự chuyển hóa. Anh bắt đầu hiểu những gì mà Angelina muốn nói với anh, đó là nếp sống theo Năm Thực Tập Chánh Niệm (Năm Giới), thực tập nghe sâu và ái ngữ. Anh muốn làm mới và tự nhủ thầm nếu mà Angelina trở lại thì anh sẽ là một con người khác. "Ta sẽ biết cách săn sóc nàng, sẽ biết xây đắp hạnh phúc." Ngay khi đó thì có tiếng gõ cửa và Angelina bước vào. Angelina đã trở lại. David chỉ thực tập trong vòng một giờ mà sự chuyển hóa đã là sâu sắc.

David và Angelina đang có mặt với chúng ta

Đừng có nghĩ rằng David chỉ là một nhân vật trong truyện, một nhân vật của thời xưa. Không. David vẫn còn sống. Anh ta đang ngồi

chung với chúng ta hôm nay, tại đây. Angelina cũng vậy. Hãy nhớ rằng David là một thanh niên thông minh, hào hoa nhưng anh có một tập khí sâu dày là luôn luôn trách người khác đã làm cho mình khổ. David không thể truyền thông với cha mẹ, anh chị em, hay bạn bè. Anh đã làm cho họ đau khổ. Thực tình anh không muốn làm vậy, nhưng vì tập khí trong anh quá mạnh, anh không thể tránh được. David rất cô đơn. Anh nghĩ là trên đời không có ai cô đơn hơn anh. Anh khao khát có một người hiểu anh, kề cận anh. Tất cả chúng ta cũng đều có ước muốn ấy - đó là tâm lý thường tình. Ta cần một người thật sự hiểu và giúp ta đối phó với những khó khăn của cuộc sống. Vậy thì trường hợp của David cũng dễ hiểu thôi. David đã có những ước vọng sâu xa. David đã gặp nhiều khó khăn. Rồi Angelina đã đến trong đời chàng. May mắn đó cũng có thể xẩy ra cho chúng ta. Thỉnh thoảng một người rất mực tử tế đã đi vào cuộc sống của ta. Nếu biết trân quý, chăm sóc người ấy thì cuộc đời của ta sẽ thêm nhiều ý nghĩa. Nhưng nếu ta không biết chăm sóc tự thân, không biết chăm sóc tập khí thì ta sẽ không biết cách chăm sóc Angelina của ta. Ta có thể giận dỗi, đày đọa nàng. Vì thế mà Angelina đã bỏ ta mà đi bởi vì Angelina đã đau khổ quá nhiều vì ta.

Giữ gìn Angelina trong cuộc sống

Ngày mà Angelina bước ra khỏi bức tranh và trở thành một người thật, Angelina nhìn David, nở nụ cười thiên thần. Nàng nhìn tô mì gói và nói, "Mì như 'giậy' mà anh ăn được? Xin chờ cho một chút!" Rồi nàng biến mất. Trong khoảnh khắc Angelina trở lại với một giỏ rau cải tươi và nấu cho David một tô mì ngon lành khác hẳn với tô mì-ăn-liền mà David thường ăn.

Angelina có tài. Nàng biết cách làm cho bạn hạnh phúc. Nhưng nếu bạn không có lòng biết ơn, bạn thiếu hiểu biết thì bạn không thể giữ mãi Angelina, và vì thế mà Angelina đã bỏ bạn mà đi. Có thể bạn là Angelina, và vì David là một người khó sống chung cho nên bạn phải bỏ đi, mặc dầu bạn đã cố gắng hết lòng. David đã không thể nhận ra rằng bạn là Angelina của mình. Tập khí thúc đẩy anh tiếp tục một

cuộc sống, một lề lối tiêu thụ tàn phá thân tâm. Mặc dầu bạn năn nỉ hết lời David vẫn không ngưng uống rượu. Đêm đêm có thể là David đã từ quán rượu về say sưa và hành hạ bạn. Mặc dầu bao nhiêu cố gắng, ngọt ngào, kiên nhẫn anh cũng vẫn cắt lời bạn, không cho bạn nói hết câu. Anh không có khả năng lắng nghe bạn. Bạn kiên nhẫn, nhưng tới một lúc mà bạn không thể chịu được nữa. Không thể nào có truyền thông và bạn đành bỏ cuộc.

Angelina của bạn bây giờ ở đâu?

Ai là David, và ai là Angelina? Tôi muốn quý vị trả lời cho tôi câu hỏi đó. Có phải bạn là David? Nếu bạn là David thì Angelina của bạn bây giờ ở đâu? Nàng còn đó với bạn hay không, hay là nàng đã bỏ bạn mà đi? Bạn đã làm chi cho nàng? Bạn đã đối xử với nàng như thế nào? Bạn có chăm sóc nàng hay không? Bạn có làm cho nàng hạnh phúc? Bạn phải tự hỏi bạn những câu hỏi đó. "Angelina của tôi, bây giờ nàng ở đâu? Nàng ở đâu bây giờ? Tôi đã làm chi cho nàng?" Đó là những câu hỏi rất quan trọng, những câu hỏi giúp ta nhìn sâu.

Đây là thiền tập, thiền tập đích thực. David có thể là người bạn đường của bạn. Angelina có thể là người bạn đường của bạn. Angelina có thể là phái nam hoặc phái nữ. David cũng vậy. Angelina đi vào cuộc sống của bạn. Ban đầu thì bạn rất hạnh phúc, bạn trân quý nàng. Bạn nghĩ rằng, đời sống thật đáng sống khi có nàng. Nhưng bạn đã không có thể giữ mãi ý thức đó. Bạn đã quên đi là Angelina là một tặng phẩm quý báu. Bạn làm nàng khổ quá nhiều cho nên nàng đã bỏ bạn mà đi. Đã có khi nàng van xin bạn nên thực tập Năm Giới Quý Báu, nhưng vì tập khí quá mạnh, bạn không bao giờ chịu nghe lời. Nàng đã từng năn nỉ bạn tiêu thụ vừa phải, ngưng hút thuốc, ngưng uống rượu. Nàng đã từng mời mọc bạn dùng lời ái ngữ, tập lắng nghe, thân cận các bậc thiện tri thức và xa lánh những người tưới tẩm những hạt giống tiêu cực trong bạn. Nhưng không bao giờ bạn nghe lời. Bạn vẫn tiếp tục theo nếp sống củ, bị tập khí lôi kéo. Vì đó mà nàng phải bỏ bạn mà đi.

Angelina của bạn có thể là con trai của bạn, có thể là con gái của bạn. Chúng đã tới với bạn trong cuộc đời của bạn. Bạn đã đối xử với các con như thế nào? Bạn có sống an hòa, thương yêu với các con hay không? Hay là bạn đã có vấn đề với Angelina của bạn? Có thể là Angelina đã bỏ nhà mà đi. Trong câu chuyện trên đây, David suýt tự tử sau khi Angelina bỏ đi. Nhưng David đã nhớ lại bài pháp thoại về thực tập truyền thông bằng nén tâm hương, và bỗng nhiên tuyệt vọng biến thành hy vọng. David tin tưởng rằng nếu anh ta dâng lên một nén hương của giới, niệm, định, tuệ thì Angelina có thể trở lại. David đã có một cơ hội ngồi xuống để suy nghiệm và nhìn lại cuộc đời mình.

Làm mới

Chúng ta mãi bôn ba, rong ruổi trong cuộc sống. Chúng ta không có khả năng hay cơ hội dừng lại để nhìn sâu vào cuộc đời của mình. Chúng ta phải nhìn lại, và nhìn sâu để có thể hiểu. David đã ngồi bốn mươi lăm phút trong phòng để nhìn lại cuộc đời mình. Anh đã giác ngộ nhiều điều và anh đã khóc. Lần đầu tiên trong đời anh khóc vì anh đã nhận ra tập khí của mình và những thương tích mà anh đã gây ra chung quanh, cho cha mẹ, cho anh chị em, cho bạn bè và cho chính bản thân.

Chúng ta ngồi thiền mỗi ngày, nhưng chúng ta có được những tuệ giác đó hay không? Trong khi thiền tập bạn phải thấy Angelina của bạn đã đến với bạn trong cuộc sống như một thiên thần. Bạn phải thấy tình trạng giữa bạn và nàng đã trở nên tồi tệ như thế nào. Bạn phải thấy là bạn đã đối xử nàng ra sao, đã làm cho nàng đau khổ như thế nào và vì sao nàng đã bỏ bạn mà di. Khi mà bạn có thể nhìn rõ vào mối liên hệ giữa bạn và Angelina như thế, là bạn đã thiền tập một cách sâu sắc. Tuệ giác mà bạn có được sẽ cho bạn biết là bạn phải làm gì và không nên làm gì. Bạn có thể dâng lên một nén tâm hương và gọi Angelina trở về. Angelina luôn luôn vẫn còn đó. Tình thương yêu vẫn còn trong nàng. Nàng sẵn sàng tha thứ, nếu bạn biết cách thắp lên một nén tâm hương, nén hương của Giới, Định, và Tuệ.

Bạn có thể là một người may mắn, bởi vì đã có hơn một Angelina đi vào cuộc đời bạn. Người bạn đường của bạn, cha mẹ, các con của bạn đều là những Angelinas của bạn. Phép thực tập ở đây là gọi lên những Angelinas của bạn bằng tên đích thực, phải nhận diện và trân quý họ như là những Angelinas của bạn. Đừng nói rằng không có Angelina nào trong đời bạn. Điều đó không đúng. Hãy ngồi xuống trong chánh niệm và gọi đúng tên Angelina. "Ange-lina của tôi, tôi xin lỗi. Angelina đã đi vào đời tôi, và tôi đã làm cho Angelina khổ. Đồng thời tôi cũng đã làm cho tôi khổ. Tôi không cố ý như thế. Nhưng chỉ vì tôi không khéo léo. Tôi không biết cách tự bảo vệ và bảo vệ Angelina bằng thực tập Năm Giới. Tôi muốn làm mới trở lại." Nếu bạn thực tập đúng như vậy, Angelina sẽ trở lại với bạn.

Bảo vệ những Angelinas của tôi

Tôi cũng là một David. Tôi có nhiều Angelinas trong đời tôi. Trong thiền đường nhỏ của tôi, tôi có một bức hình của hơn hai trăm Angelinas của tôi - đó là những đệ tử của tôi tại những trung tâm thiền tập của chúng tôi tại Pháp và Mỹ. Trước khi tôi bắt đầu thiền tọa, tôi luôn luôn nhìn vào bức hình ấy và cúi lạy các Angelinas của tôi. Rồi tôi ngồi xuống và nguyện sẽ sống như thế nào để cho những Angelinas của tôi sẽ không bỏ tôi mà đi. Tôi nguyện thực tập lời nói chánh niệm, thực tập Năm Giới, và sẽ không phụ lòng những Angelinas của tôi. Như thế tôi sẽ không gây đau khổ cho những Angelinas của tôi và có thể đem nguồn vui đến cho họ. Điều này làm cho tôi rất hạnh phúc.

Nếu Angelina của bạn đã bỏ bạn mà đi thì bạn phải làm sao để đem Angelina trở về với bạn? Angelina có thể còn đó nhưng sắp sửa bỏ đi hay Angelina đã bỏ đi rồi. Trong cả hai trường hợp thực tập bảo vệ là cần thiết. Bởi vì nhờ đó mà bạn có thể lưu giữ hay đem Angelina trở về. Xin đừng lạc vào khu rừng của ý niệm trừu tượng. Giáo pháp tâm linh sống động và có thể giúp bạn bảo vệ Angelina. Tuệ giác và từ bi đích thực phát khởi từ sự tiếp xúc với đau khổ hiện thực. Giáo pháp này xứng hợp, có hiệu quả và đáp ứng đúng hoàn cảnh. Hãy để thì

giờ và năng lực để nhìn lại và tự hỏi: Angelina của tôi bây giờ ở đâu? Tôi đối xử với Angelina như thế nào? Nếu Angelina bỏ tôi mà đi thì tôi phải làm gì để đem Angelina trở về?

Ôm ấp cơn giận bằng chánh niệm

Những nút thắt của sân hận

Trong tâm thức của chúng ta có những khối của niềm đau, của sân hận, và của bực bội gọi là nội kết. Chúng cũng được gọi là những nút thắt, giây quấn (triền phược), bởi vì chúng trói buộc, không cho ta được tự do.

Khi một người nào đó thóa mạ ta hay đối xử không tử tế với ta thì trong ta sẽ có nội kết. Nếu ta không biết cách tháo gỡ thì nội kết sẽ lưu lại rất lâu. Sau đó nếu có ai lại đối xử không tử tế với ta như vậy thì nội kết đó sẽ lớn thêm. Nội kết hay những khối đau nhức có năng lực thúc đẩy, ép buộc ta trong khi hành xử.

Lâu ngày nội kết càng trở nên khó chuyển hóa, khó tháo gỡ, và chúng ta bị kẹt. Tiếng Sanskrit của danh từ nội kết là samyojana, có nghĩa là "kết tinh, đóng cục." Tất cả chúng ta đều có nội kết cần được chăm sóc. Chính nhờ thiền tập mà ta tháo gỡ được nội kết và đạt được sự chuyển hóa và chữa trị.

Không phải nội kết nào cũng khó chịu. Có những nội kết êm ái nhưng nội kết êm ái cũng có thể gây nên đau khổ. Khi thấy, nghe, hoặc thưởng thức những gì ta thích, sự ưa thích đó sẽ có thể trở thành một nội kết. Khi những gì ta ưa thích không còn nữa, ta sẽ thèm nhớ và đi tìm. Ta để ra nhiều thì giờ và tâm lực để tìm hưởng lại những khoái lạc đó. Khoái lạc trong khi hút cần sa hay uống rượu sẽ tạo nên nội kết trong thân cũng như trong tâm và rất khó mà giải trừ. Càng ngày ta càng khao khát. Ta sẽ bị sức mạnh của nội kết thúc đẩy, chế ngự, ta không còn tự do.

Tình yêu là một nội kết rất lớn. Khi yêu, bạn chỉ nghĩ đến người yêu. Bạn không còn tự do. Bạn không làm được chi cả, không học bài, không làm việc, không thể thưởng thức một cảnh mặt trời huy hoàng hay một cảnh đẹp thiên nhiên. Bạn chỉ nghĩ tới đối tượng tình yêu của bạn. Vì vậy chúng ta nói tới tình yêu như là một tai nạn, như khi bị té.

Khi yêu bạn mất thăng bằng cho nên bạn 'bị té vì yêu (falling in love)'. Thế cho nên tình yêu có thể là một nội kết.

Êm ái hay không êm ái, cả hai thứ nội kết đều làm cho ta mất tự do. Vì vậy cho nên ta phải cẩn thận bảo vệ thân tâm để cho nội kết không thể phát sinh. Ma túy, rượu, thuốc lá tạo nên nội kết trong thân. Sân hận, thèm khát, ganh tị, thất vọng tạo nên nội kết trong tâm.

Tập dượt hung hãn

Sân hận là một nội kết, và vì nó gây đau khổ cho nên ta phải tìm mọi cách để diệt trừ. Các nhà tâm lý trị liệu thích dùng câu "tống nó ra khỏi cơ thể (getting it out of your system)." Và họ nói tới phương pháp 'xả hơi' (venting), cũng như xả hơi khói ra khỏi nhà bếp. Một vài nhà tâm lý trị liệu nói rằng khi năng lượng của sân hận nổi dậy trong ta thì ta phải 'xả' nó đi bằng cách đấm vào gối hay đá vào một cái gì hay đi vô rừng mà la hét.

Khi còn nhỏ chúng ta không được phép chửi thề vì chửi thề có thể xúc phạm, làm mất lòng người khác. Vì vậy thì chúng ta đi vào rừng hay một nơi vắng vẻ để hét lên những tiếng chưởi thề để 'xả' ra những ép bức, bực bội trong mình. Đây cũng là ‘xả hơi.’

Những người sử dụng cách 'xả hơi' sân hận như là đấm gối, la hét thực ra là đang tập dượt sân hận. Họ tự tạo cho mình một tập khí nguy hiểm: họ luyện tập tánh hung hãn. Trái lại, chúng ta thì chế tác chánh niệm và ôm ấp, chăm sóc sân hận mỗi khi nó phát khởi.

Nâng niu tâm sân hận

Chánh niệm không bao giờ đánh phá sân hận hay tuyệt vọng. Chánh niệm chỉ có đó để nhận diện. Chánh niệm về một cái gì là nhận diện sự có mặt của cái đó trong hiện tại. Chánh niệm là khả năng biết được những gì đang xẩy ra trong hiện tại. "Thở vào tôi biết sân hận phát khởi trong tôi; thở ra tôi mỉm cười với sân hận của tôi." Đây không phải là đàn áp hay đánh phá. Đây chỉ là nhận diện. Mỗi khi ta đã nhận diện được sân hận ta sẽ ôm ấp nó với tất cả tỉnh thức, nâng niu.

Khi trong phòng bị lạnh, bạn mở sưởi và lò sưởi sẽ phát hơi nóng. Khí lạnh trong phòng không cần phải đi ra khỏi phòng thì phòng mới ấm. Hơi lạnh được hơi nóng bao trùm và sẽ ấm lần. Không có chuyện tranh đấu giữa hơi lạnh và hơi nóng.

Thực tập chăm sóc cơn giận cũng như vậy. Chánh niệm nhận diện và chấp nhận sự có mặt của cơn giận. Chánh niệm cũng như một người anh cả. Anh cả không đàn áp đứa em đang đau khổ. Chánh niệm chỉ nói, "Em ơi, có anh giúp em đây." Bạn ôm đứa em của bạn vào lòng và an ủi vỗ về. Đây chính là sự thực tập của chúng ta.

Hãy tưởng tượng một bà mẹ giận đứa con thơ của mình và đánh con. Người mẹ ấy không biết rằng mẹ với con là một. Ta là mẹ của cơn giận của ta, và ta phải chăm sóc cơn giận như con ta chứ không phải đánh đập. Cơn giận của ta chính là ta. Thiền tập không có nghĩa là đánh phá. Trong truyền thống đạo Bụt, thiền tập là phép thực tập ôm ấp và chuyển hóa chứ không phải đánh phá.

Sử dụng sân hận, sử dụng khổ đau

Muốn trồng cây giác ngộ chúng ta phải sử dụng đau khổ, phiền muộn trong ta. Cũng giống như trồng hoa sen. Hoa sen không thể trồng trên đá, phải có bùn mới trồng được.

Hành giả thiền tập không kỳ thị hay gạt bỏ nội kết của mình. Chúng ta không tự biến thành một bãi chiến, thiện đánh với ác. Ta chăm sóc phiền não, sân hận, ganh tị với tất cả nâng niu, nhẹ nhàng. Khi cơn giận khởi dậy, ta phải bắt đầu thực tập hơi thở chánh niệm ngay tức khắc: "Thở vào, tôi biết cơn giận có trong tôi. Thở ra tôi đang chăm sóc cơn giận của tôi." Phải làm như một bà mẹ: "Thở vào tôi biết con tôi đang khóc, thở ra tôi chăm sóc con tôi." Đây là thực tập từ bi.

Nếu bạn không biết chăm sóc bạn với tâm từ bi thì làm sao mà bạn có thể chăm sóc người khác với tâm từ bi? Khi cơn giận khởi dậy, hãy tiếp tục thực tập hơi thở chánh niệm, bước chân chánh niệm để chế tác năng lượng chánh niệm. Ta tiếp tục ôm ấp nâng niu năng lượng của cơn giận trong ta. Cơn giận có thể sẽ kéo dài một thời gian, nhưng

ta sẽ được an toàn, bởi vì Bụt đang có mặt trong ta, giúp ta chăm sóc cơn giận. Năng lượng chánh niệm là năng lượng của Bụt. Khi thực tập hơi thở chánh niệm và ôm ấp cơn giận ta đang được Bụt bảo hộ. Không có chi để nghi ngờ: Bụt đang ôm ấp ta và cơn giận của ta trong từ bi vô lượng.

Trao truyền và tiếp nhận năng lượng chánh niệm

Khi giận hay tuyệt vọng ta thực tập hơi thở chánh niệm, bước chân chánh niệm để chế tác năng lượng chánh niệm. Năng lượng này sẽ giúp ta nhận diện và ôm ấp niềm đau nỗi khổ. Nếu năng lượng của ta không được mạnh lắm thì ta có thể mời một sư anh hay một sư chị hay bạn bè cùng ngồi, cùng thở, cùng đi để nâng đỡ ta bằng năng lượng chánh niệm của chính họ.

Thực tập chánh niệm không phải là phải tự mình làm lấy tất cả. Ta có thể thực tập với sự nâng đỡ của bạn bè. Năng lượng của tăng thân có thể giúp ta khi cảm xúc trong ta quá mạnh.

Ta cũng có thể giúp người khác bằng năng lượng chánh niệm của ta khi họ đang ở trong hoàn cảnh khó khăn. Khi con ta đang bị chìm lấp trong cảm xúc mạnh chúng ta có thể cầm tay mà nói rằng, "Con ơi, thở đi con. Thở vào, thở ra với ba (hay với má) đây." Ta cũng có thể rủ con cùng đi thiền hành, nắm nhẹ tay con để giúp nó lắng dịu theo từng bước chân. Khi bạn cho con bạn một ít năng lượng của chánh niệm thì con bạn có thể dịu xuống mau chóng và có thể ôm ấp cảm xúc của nó.

Nhận diện, ôm ấp, làm nhẹ khổ đau do sân hận gây nên

Công năng thứ nhất của chánh niệm là nhận diện chứ không phải là đánh phá. "Thở vào, tôi biết rằng cơn giận có trong tôi, Xin chào em bé sân hận." Rồi thở ra, "Tôi sẽ chăm sóc em hết lòng."

Khi bạn đã nhận diện cơn giận, bạn sẽ ôm ấp nó. Đây là công năng thứ hai của chánh niệm. Đây là một thực tập rất dễ chịu. Thay vì đánh

phá bạn chăm sóc cảm xúc của bạn. Nếu bạn biết cách săn sóc cơn giận thì sẽ có sự thay đổi.

Chúng ta đã nói nhiều lần là khi nấu một nồi khoai, phải đậy nắp lại, đun cho nước sôi, và đợi ít nhất là hai mươi phút để cho khoai chín. Cơn giận của bạn cũng như củ khoai, khoai sống ăn không được.

Chánh niệm cũng như lửa nấu khoai. Một vài phút đầu khi bạn nhận diện và ôm ấp cơn giận cũng đã có kết quả, đã được vơi bớt phần nào. Cơn giận vẫn còn đó, nhưng bạn không còn đau khổ nhiều bởi vì bạn đã biết cách chăm sóc em bé sân hận của bạn. Đó là công năng thứ ba của chánh niệm, công năng làm vơi nhẹ. Cơn giận có đó nhưng đang được chăm sóc. Tình thế không còn hỗn loạn, em bé không còn bị để cho khóc la một mình. Bà mẹ đã có đó để săn sóc em và tình trạng đã trở nên ổn định.

Thắp sáng chánh niệm

Bà mẹ đó là ai? Bà mẹ đó là Bụt tự thân, Bụt trong ta. Khả năng chánh niệm, hiểu biết, thương yêu và chăm sóc là Bụt ở trong mỗi chúng ta. Mỗi khi ta chế tác chánh niệm là Bụt trong ta trở thành có thực. Đã có Bụt trong ta thì ta không có gì mà lo nữa. Nếu biết cách giữ cho Bụt tự thân luôn có mặt thì mọi sự đều sẽ êm đẹp.

Điều quan trọng là biết được rằng ta luôn có Bụt trong ta. Ngay cả khi ta giận, tuyệt vọng hay ác độc Bụt vẫn có trong ta. Nghĩa là ta có sẵn khả năng chánh niệm, hiểu biết và thương yêu.

Chúng ta cần thực tập hơi thở chánh niệm, bước chân chánh niệm để có thể tiếp xúc với Bụt trong ta. Khi bạn tiếp xúc với hạt giống chánh niệm trong ý thức bạn thì Bụt sẽ phát hiện lên trong vùng ý thức của bạn và ôm ấp sân hận của bạn. Bạn không phải lo, chỉ cần tiếp tục thực tập hơi thở, bước chân chánh niệm để làm hiển lộ Bụt trong tâm, rồi thì mọi việc sẽ đâu vào đấy. Bụt nhận diện, Bụt ôm ấp, thoa dịu, và Bụt nhìn sâu vào bản chất của cơn giận. Bụt hiểu biết. Và sự hiểu biết đó sẽ đem lại chuyển hóa.

Năng lượng của chánh niệm chứa cả năng lượng của Định và năng lượng của Tuệ. Định giúp ta chú tâm vào một sự việc mà thôi. Nhờ có định mà ta có thể quán chiếu sâu sắc hơn. Nhờ đó mà ta có thể chứng ngộ tuệ giác. Tuệ giác luôn luôn có khả năng giải thoát. Nếu chánh niệm có mặt, và nếu ta giữ cho chánh niệm có mặt lâu thì định cũng sẽ có mặt. Nếu ta giữ cho định bền vững thì tuệ giác sẽ phát sanh. Vậy thì chánh niệm nhận diện, ôm ấp và làm vơi nhẹ. Chánh niệm giúp ta nhìn sâu để có tuệ giác. Tuệ giác có công năng giải thoát, đem lại tự do và chuyển hóa. Đây là phép thực tập chăm sóc sân hận của đạo Bụt.

Nhà hầm và phòng khách

Chúng ta hãy lấy cái nhà để ví dụ với tâm thức. Ta có thể phân biệt hai phần: nhà hầm (basement) là phần tàng thức và phòng khách là phần ý thức. Nội kết, như sân hận chẳng hạn, nằm ở dưới tàng thức - nhà hầm - dưới dạng những hạt giống. Hạt giống sân hận khi được tiếp xúc bằng nghe, thấy, suy tư sẽ hiện lên trên phần ý thức - phòng khách. Hạt giống sân hận phát hiện như một vùng năng lượng và làm cho không khí trong phòng khách trở nên nặng nề, khó chịu và chúng ta đau khổ.

Khi sân hận phát hiện, hành giả liền phải lập tức mời năng lượng của chánh niệm cùng lên, bằng cách thực tập hơi thở và bước chân chánh niệm, để tạo ra một vùng năng lượng thứ hai - năng lượng của chánh niệm. Cho nên thực tập hơi thở, bước chân trong chánh niệm, thực tập làm các công việc hằng ngày trong chánh niệm là vô cùng quan trọng. Để khi năng lượng tiêu cực phát hiện thì ta sẽ biết cách để chế tác năng lượng chánh niệm để ôm ấp, chăm sóc năng lượng tiêu cực ấy.

Tâm thức cũng cần được lưu thông

Cơ thể ta chứa nhiều độc tố. Nếu máu huyết không lưu thông, độc tố sẽ tích tụ. Các độc tố ấy phải được thải ra ngoài, nếu không thì sinh bệnh. Thoa bóp là một trong những phương cách giúp cho máu huyết

lưu thông. Khi máu huyết lưu thông thì gan, thận hay phổi sẽ được nuôi dưỡng và có khả năng đào thải độc tố. Vì vậy giữ cho máu huyết lưu thông là rất quan trọng. Khi một nơi trong cơ thể có độc tố ứ đọng thì sờ vào ta sẽ thấy đau. Trường hợp của nội kết cũng vậy. Khi tiếp xúc với nội kết đau buồn ta cảm thấy 'đau nhức' trong tâm. Niềm đau nỗi khổ, buồn phiền, tuyệt vọng là những khối độc tố trong tâm thức. Phải thực tập chánh niệm để có thể ôm ấp và chuyển hóa những khối độc tố đó.

Ôm ấp niềm đau nỗi khổ bằng năng lượng của chánh niệm chính là thoa bóp, không phải thoa bóp thân, mà là thoa bóp tâm. Tâm thức chúng ta có thể là đang trong một tình trạng thiếu lưu thông. Khi máu huyết vận hành không lưu thông thì thân ta bị bệnh, khi tâm thức vận hành không lưu thông thì tâm thần ta cũng bị bệnh. Chánh niệm là năng lượng khích thích và thúc đẩy lưu thông để giải tỏa những khối đau nhức trong tâm.

Chiếm đầy phòng khách

Những khối đau nhức, buồn khổ, sân hận, và tuyệt vọng luôn luôn tìm cách đi lên phần ý thức, phòng khách, bởi vì chúng đã lớn mạnh và mong được ta chú ý. Chúng muốn phát hiện nhưng ta thì không muốn đau khổ vì sự có mặt của chúng. Ta tìm cách chận đứng, ta muốn chúng cứ ở mãi dưới nhà hầm. Vì không muốn đối diện với nội kết cho nên ta có thói quen là mời những người khách khác vào chiếm đầy phòng khách. Khi rảnh năm, mười phút, không có việc làm thì nội kết lại nhảy lên phòng khách gây lộn xộn. Để tránh tình trạng đó, ta đọc sách, xem tivi, đi dạo phố, làm bất cứ gì để chiếm lấp phòng khách. Bởi vì khi phòng khách chật kín thì nội kết khó chịu không chen lên được.

Tất cả mọi tâm hành đều cần được vận hành lưu thông nhưng ta không muốn chúng đi lên vùng ý thức vì ta không muốn đau khổ. Ta nhốt chúng lại. Ta sợ chúng vì nghĩ rằng nếu mời chúng lên thì sẽ khổ. Đó là lý do tại sao trong 'phòng khách' của ta đầy nhóc khách lạ (sách vở, báo chí, vô tuyến truyền hình, chuyện trò) để phong tỏa,

ngăn chặn không cho nội kết xuất hiện. Nhưng nếu cứ tiếp tục như thế, tâm thức sẽ không vận hành lưu thông và các triệu chứng của các bệnh tâm thần, của bệnh trầm cảm (depression) sẽ xuất hiện trong tâm cũng như trong thân.

Đôi khi ta nhức đầu, uống aspirin không bớt. Chứng nhức đầu đó có thể là do tâm thần gây nên. Đôi khi ta bị dị ứng. Chứng dị ứng cũng có thể do tâm thần gây nên. Ta uống toa thuốc bác sĩ, và như thế chỉ tiếp tục đè nén nội kết mà thôi và tâm thần ta ngày càng thêm bệnh hoạn.

Đón tiếp thân mật những người khách bất đắc dĩ

Khi ta chấm dứt phong tỏa những khối nội kết của niềm đau và để chúng đi lên vùng ý thức thì ta phải chấp nhận ít nhiều đau khổ. Không có cách gì tránh khỏi. Vì vậy mà Bụt đã dạy rằng ta phải học cách ôm ấp những niềm đau đó. Đây là lý do tại sao mà thực tập chánh niệm rất quan trọng. Bạn chế tác một nguồn năng lượng tích cực để có thể nhận diện, ôm ấp, chăm sóc năng lượng tiêu cực của nội kết. Bởi vì Bụt có mặt trong ta dưới hình thức của năng lượng chánh niệm cho nên ta mời Bụt giúp ta ôm ấp nội kết. Nếu những nội kết không phát hiện lên vùng ý thức thì ta cũng phải ép mà mời chúng lên. Sau một thời gian được ôm ấp chúng sẽ lại trở về nhà hầm dưới dạng những hạt giống.

Ví dụ, Bụt nói rằng tất cả chúng ta đều có hạt giống của lo sợ, nhưng phần đông chúng ta đè nén và dấu kín chúng. Để giúp chúng ta nhận diện, ôm ấp và nhìn sâu vào những hạt giống lo sợ, Bụt dạy phương pháp thực tập Năm Quán như sau:

- Tôi thế nào cũng phải già nua, tôi không thể nào tránh thoát được sự già nua.
- Tôi thế nào cũng phải bệnh, tôi không thể nào tránh thoát được cái bệnh.

- Tôi thế nào cũng phải chết, tôi không thể nào tránh thoát được cái chết.

- Tất cả những người tôi thương yêu và tất cả những gì tôi trân quý hôm nay, một mai này tôi đều phải xa lìa và buông bỏ; tôi không thể nào tránh thoát được giờ phút xa lìa và buông bỏ ấy.

- Tôi là kẻ thừa tự những nghiệp quả do thân, miệng và ý của tôi tạo nên, và những nghiệp quả ấy là cái duy nhất tôi có thể mang theo với tôi sau này.

Mỗi ngày chúng ta thực tập như thế. Phải dành thì giờ để quán chiếu từng điều trên trong khi theo dõi hơi thở. Thực tập Năm Quán như thế thì hạt giống lo sợ có cơ hội lưu chuyển. Chúng ta mời chúng lên, nhận diện và ôm ấp rồi sau đó chúng sẽ trở về lại tàng thức và sẽ nhỏ bớt, yếu bớt.

Mời hạt giống lo sợ lên để ôm ấp, nhận diện như vậy giúp ta chăm sóc sân hận dễ dàng hơn. Lo sợ đưa đến sân hận. Khi lo sợ ta sẽ bất an, bất an làm cho sân hận dễ phát sinh. Lo sợ là do vô minh và vô minh cũng chính là gốc rễ của sân hận.

Mỗi khi ta tắm gội nội kết bằng chánh niệm thì nội kết sẽ nhẹ đi và bớt nguy hiểm. Vậy thì hãy để cho sân hận, tuyệt vọng, lo sợ tắm gội trong chánh niệm mỗi ngày. Đó là cách thực tập của chúng ta. Các hạt giống của sân hận, tuyệt vọng, lo sợ sẽ gây phiền não, khổ đau nếu chánh niệm không cùng có mặt. Nhưng nếu biết chế tác năng lượng chánh niệm thì khi mời các nội kết lên vùng ý thức để ôm ấp thì đó là một thực tập có khả năng chữa trị lớn. Nếu mỗi ngày ta đem các nội kết lên vùng ý thức (phòng khách) để quán chiếu rồi đưa chúng xuống tàng thức (nhà hầm) trở lại là ta tạo ra một sự lưu thông trong tâm thức. Sau vài ngày hay vài tuần lễ thực tập như thế các triệu chứng thần kinh hỗn loạn sẽ suy giảm.

Chánh niệm làm công việc thoa bóp nội kết và các khối đau nhức trong tâm. Chúng ta phải giúp chúng vận chuyển lưu thông. Điều này

có thể làm được khi ta không e sợ nội kết. Khi đó ta có thể ôm ấp và chuyển hóa nội kết bằng năng lượng chánh niệm.

Hơi thở chánh niệm

Thở để chăm sóc cơn giận

Khi năng lượng của sân hận, ghen ghét, hay tuyệt vọng phát hiện thì ta phải biết cách xử lý, nếu không thì ta sẽ bị những cảm xúc ấy tràn ngập và sẽ đau khổ vô cùng. Hơi thở chánh niệm là một pháp môn thực tập giúp ta chăm sóc cảm xúc.

Trước hết phải nên biết rằng muốn chăm sóc cảm xúc thì phải biết chăm sóc thân thể. Khi ý thức hơi thở vào, ra ta sẽ ý thức cơ thể. "Thở vào, tôi ý thức toàn thân tôi, thở ra tôi ý thức toàn thân tôi." Hãy trở về với cơ thể, ôm ấp cơ thể bằng năng lượng chánh niệm do hơi thở chánh niệm chế tác.

Trong cuộc sống hằng ngày, vì bận rộn công kia việc nọ mà ta quên mất đi rằng cơ thể rất quan trọng cho ta. Cơ thể ta có thể là đang đau nhức, đang bị bệnh. Ta phải biết trở về ôm ấp nâng niu cơ thể ta bằng chánh niệm, như một bà mẹ ôm ấp em bé. Sau khi ôm ấp toàn thân, ta sẽ lần lượt ôm ấp từng bộ phận một trong cơ thể - mắt, mũi, phổi, tim, gan, thận , v..v..

Thực tập buông thư toàn thân để chăm sóc và chữa trị cơn giận

Tư thế tốt nhất để thực tập buông thư toàn thân (xem phụ lục D) là tư thế nằm.

Trước hết ta tập trung chú ý vào một phần của cơ thể, ví dụ như là quả tim. Khi thở vào, ta ý thức tim ta, khi thở ra, ta mỉm cười với tim ta. Ta gửi đến tim ta thương yêu, trìu mến.

Tiếp theo, ta làm cho cơ thể lắng dịu: "Thở vào tôi làm cho toàn thân tôi lắng dịu, thở ra tôi làm cho toàn thân tôi lắng dịu." Cơ thể đang căng thẳng, bất an, hơi thở chánh niệm sẽ giúp cơ thể thư giãn và êm dịu, đồng thời cũng giúp cho tâm thần được thư giãn và êm dịu.

Khi hơi thở đã được êm dịu và điều hòa thì ta tiếp tục hơi thở như thế và hướng sự chú ý vào các phần khác trong cơ thể, lần lượt từ đầu đến chân.

Như thế có thể mất gần nửa giờ. Đây là một cách bày tỏ thương yêu, lo lắng hiệu quả nhất cho cơ thể.

Năng lượng của hơi thở chánh niệm là tia sáng soi rõ từng bộ phận trong thân thể, cũng như máy quang tuyến trong các bệnh viện, nhưng những tia chiếu ở đây không phải là tia quang tuyến X mà là những tia chiếu của thương yêu, của chánh niệm.

Hơi thở là một phần của cơ thể. Khi giận hay lo sợ thì hơi thở ngắn, dồn dập, phẩm chất của hơi thở trở nên yếu kém. Nếu biết sử dụng hơi thở vào, ra có ý thức, thì chỉ trong vài phút hơi thở sẽ êm dịu, điều hòa và tâm thần cũng trở nên lắng dịu.

Thở là một nghệ thuật cũng như thiền tập là một nghệ thuật. Phải thở như thế nào để thân và tâm được điều hòa, và không nên dồn ép hơi thở.

Chúng ta nên thực tập buông thư toàn thân như thế ít nhất là mỗi ngày một lần. Tốt nhất là vào buổi tối, trước khi đi ngũ. Nên tổ chức để cả gia đình cùng tập chung. Ban đầu thì có thể sử dụng băng cassette hướng dẫn để tập, sau thì tự mình có thể tự hướng dẫn cho cả nhà cùng tập.

Bạn có thể vượt qua cơn bão tố

Có nhiều cách đơn giản để đối trị cảm xúc mạnh. Một cách là "thở bằng bụng." Khi có một cảm xúc mạnh như lo sợ hay giận dữ thì phép thực tập là tập trung chú ý xuống bụng. Tập trung chú ý vào phần ý thức là nguy hiểm. Cảm xúc mạnh cũng như một cơn bão đi ngang tâm thức. Đứng ở giữa cơn bão (tức là vùng ý thức) rất nguy hiểm. Vậy mà phần đông chúng ta cứ ở mãi trong phần ý thức, để mặt cho cảm xúc tràn ngập. Trái lại, chúng ta phải dồn sự chú ý vào phần gốc ở phía dưới bằng cách tập trung vào hơi thở ý thức, theo dõi sự phòng

xẹp của bụng. Chúng ta có thể thực tập như thế trong tư thế ngồi hay tư thế nằm.

Khi nhìn một cây cao trong gió bão ta thấy phần trên của cây bị chao động mạnh, các cành nhỏ xem như có thể bị thổi gẫy bất cứ lúc nào. Nhưng khi nhìn xuống gốc cây thì khác hẳn. Gốc cây vẫn đứng vững và có thể chịu được cơn bảo. Chúng ta cũng như một thân cây. Não bộ của chúng ta giống như chóp cây trong cơn bão tố của cảm xúc, vì vậy chúng ta phải tập trung chú ý xuống phần bụng ngang với lỗ rún (đan điền). Ta bắt đầu thực tập hơi thở chánh niệm, chỉ chú ý vào hơi thở và sự phòng xẹp của bụng. Đây là một thực tập rất quan trọng vì nó giúp cho ta thấy rằng cảm xúc tuy có mạnh nhưng cũng chỉ đến đi trong chốc lát và không bao giờ kéo dài mãi. Thực tập như thế sẽ giúp ta vượt qua được những cơn bão của cảm xúc mạnh.

Nên nhớ rằng cảm xúc chỉ là một cảm xúc. Cảm xúc đến trong ta một thời gian rồi sẽ biến đi. Thế thì tại sao ta lại phải chết vì cảm xúc? Ta không phải chỉ là những cảm xúc. Ta còn có nhiều cái khác hơn là cảm xúc. Đây là điều quan trọng cần phải nhớ. Khi có một cảm xúc mạnh thì hãy tiếp tục thở hơi thở chánh niệm, hướng về huyệt đan điền và luôn luôn nhớ rằng cảm xúc mạnh sẽ đi qua. Sau một vài lần thực tập thành công như thế ta sẽ thêm tin tưởng. Đừng để bị kẹt vào những suy tư và cảm thọ. Hãy đem sự chú ý xuống bụng và thở vào, thở ra. Cơn bão sẽ đi qua, đừng quá lo sợ.

Nhận diện và ôm ấp các tâm hành

Chúng ta ôm ấp cơ thể bằng chánh niệm để làm êm dịu cơ thể. Với các tâm hành cũng vậy. "Thở vào, tôi ý thức tâm hành trong tôi, thở ra tôi làm cho tâm hành trong tôi êm dịu." Tâm lý học đạo Bụt phân biệt năm mươi mốt tâm hành. Có những tâm hành gọi là bất thiện như tham, sân, si. Có những tâm hành gọi là thiện như niệm, định, từ, bi, hỉ, xả.

Khi một tâm hành thiện như một niềm vui hay một niệm từ bi khởi dậy, ta thở vào thở ra trong chánh niệm để ý thức niềm vui hay tâm

niệm từ bi ấy trong ta. Ôm ấp các tâm hành thiện ấy bằng hơi thở chánh niệm như thế thì chúng lớn mạnh lên gấp bội. Hơi thở chánh niệm giúp ta duy trì chúng lâu hơn, ý thức chúng sâu sắc hơn. Vì vậy, thực tập ôm ấp các tâm hành thiện trong ta, như những niềm vui, hạnh phúc, thương yêu, rất quan trọng vì chúng là những thức ăn nuôi lớn chúng ta. Chúng ta thường nói tới câu "Thiền duyệt vi thực" bởi vì niềm vui của thiền tập, của chánh niệm có tác dụng nuôi dưỡng, nâng đỡ chúng ta như thức ăn bổ dưỡng.

Cũng vậy, khi những tâm hành bất thiện, như sân hận, ghen ghét, khởi dậy, chúng ta phải trở về với tự thân, sử dụng hơi thở chánh niệm để làm êm dịu và ôm ấp chúng như một bà mẹ ôm ấp đứa con đang bị nóng sốt. "Thở vào tôi làm cho tâm hành trong tôi êm dịu, thở ra tôi làm cho tâm hành trong tôi êm dịu."

Hạt giống sân hận, hạt giống từ bi

Chúng ta thường nói tới tâm thức như là một thửa đất. Tất cả các loại hạt giống (tâm hành) đều được chôn vùi trong mảnh đất đó gọi là tàng thức (store consciousness). Các tâm hành sinh ra và phát khởi trong phần ý thức, sau một thời gian sẽ lắng xuống phần tàng thức dưới hình thái hạt giống.

Tâm từ bi cũng có sẵn trong tàng thức dưới hình thái hạt giống. Khi ta tiếp xúc hay tưới tẩm một hạt giống thì nó sẽ phát hiện lên phần ý thức. Nếu hạt giống tích cực được tưới tẩm thì ta sẽ cảm thấy vui vẻ, hạnh phúc, nếu hạt giống tiêu cực được tưới tẩm và phát hiện thì ta sẽ khổ đau. Khi niềm vui hay nỗi khổ còn vùi lấp trong tàng thức thì chúng là những hạt giống. Nhưng khi chúng phát hiện lên phần ý thức thì ta gọi chúng là tâm hành. Chúng ta phải nhận diện tâm sân hận dưới cả hai hình thái: hạt giống, ở dưới phần tàng thức và tâm hành, ở trên phần ý thức. Tâm hành là một vùng năng lượng phát hiện trên vùng ý thức. Nên nhớ rằng khi cơn giận của chúng ta chưa phát hiện, nó vẫn có mặt trong tàng thức, dưới dạng một hạt giống.

Ai cũng có hạt giống của sân hận trong mình. Khi hạt giống đó chưa phát hiện thì chúng ta không cảm thấy giận, chúng ta mát mẻ, tươi vui, dễ thương. Chúng ta cười, nói tự nhiên. Nhưng điều đó không có nghĩa là trong ta không có sân hận. Sân hận chưa phát hiện mà thôi, nhưng nó luôn luôn có đó trong tàng thức ta. Khi có một ai chạm vào hạt giống sân hận, hay tưới tẩm bằng hành động hay lời nói thì sân hận sẽ phát hiện lên phòng khách rất nhanh.

Một hành giả thiền tập giỏi không phải là một người không còn giận hay không còn khổ đau. Chuyện này không thể có được. Một hành giả thiền tập giỏi là một người biết cách chăm sóc sân hận và đau khổ ngay khi chúng phát hiện. Người không thực tập sẽ không biết xử lý năng lượng sân hận khi nó phát hiện và dễ bị cơn giận tràn ngập.

Nếu bạn thực tập nếp sống chánh niệm thì bạn không bao giờ để cho sân hận tràn ngập. Bạn sẽ mời hạt giống chánh niệm lên để chăm sóc cơn giận. Hơi thở chánh niệm và bước đi chánh niệm sẽ giúp bạn làm việc đó.

Tập khí và hơi thở chánh niệm

Tất cả chúng ta đều có tập khí. Chúng ta có đủ thông minh để biết rằng nếu hành xử theo tập khí thì sẽ gây đổ vỡ. Tuy biết vậy mà khi giận chúng ta vẫn nói năng theo tập khí, hành động theo tập khí đến nỗi gây biết bao đau khổ trong liên hệ với người khác, rồi sau đó lại hối tiếc và tự nhủ rằng sẽ không bao giờ nói năng, hành động như thế nữa. Chúng ta đã rất thành thực, nhưng rồi, khi giận chúng ta lại nói năng y như củ, hành dộng y như củ để rồi lại gây đổ vỡ như ngày nào.

Thông minh, kiến thức không giúp ta thay đổi được tập khí. Chỉ có thực tập nhận diện, ôm ấp và chuyển hóa mới giúp được. Bởi vậy cho nên Bụt dạy ta nên thực tập hơi thở chánh niệm để nhận diện và chăm sóc tập khí ngay khi vừa xuất hiện. Nếu biết ôm ấp năng lượng tập khí bằng năng lượng chánh niệm thì ta sẽ không phạm lỗi lầm và sẽ được an toàn.

Có một thanh niên Mỹ đến tu tập tại Làng Mai. Trong ba tuần lễ anh ta thực tập tinh chuyên và đi đứng khá vững chãi, Một ngày nọ anh được giao cho nhiệm vụ ra chợ mua sắm thực phẩm cho ngày Lễ Tạ Ơn. Trong khi mua sắm, anh chợt để ý rằng anh ta hấp tấp hối hả, chỉ muốn mua sắm cho nhanh để về.

Đây là lần đầu tiên kể từ ba tuần lễ vừa qua mà anh ta cảm thấy mình hấp tấp, hối hả như vậy. Khi ở trong Làng Mai, anh tu tập có tăng thân vững chãi bao quanh. Nhờ năng lượng của tăng thân mà tập khí hấp tấp, hối hả nơi anh không có cơ hội xuất hiện. Hôm nay anh ta chỉ có một mình mua sắm, không có năng lượng của tăng thân bảo hộ cho nên năng lượng của tập khí phát hiện tức thì.

Anh nhận diện được tập khí một cách nhanh chóng và ý thức rằng tập khí này là do mẹ anh trao truyền cho anh. Mẹ anh luôn luôn hấp tấp, bất cứ việc gì cũng muốn làm cho thật nhanh. Thấy được như vậy, anh trở về với hơi thở chánh niệm và nói thầm: "Hello, Mom! Con biết mẹ đang có đây rồi." Ngay sau đó tập khí hấp tấp biến mất nhanh chóng. Anh đã nhận diện tập khí và đã ôm ấp nó bằng năng lượng chánh niệm và đã có thể chuyển hóa được nó. Anh đã phục hồi được bình an và vững chãi mà anh có được trước khi ra chợ. Anh biết rằng anh thành công được như thế là nhờ anh đã có thực tập tại Làng Mai.

Tất cả chúng ta đều có thể làm được như thế. Mỗi khi tập khí phát khởi, chúng ta chỉ cần nhận diện, gọi đúng tên nó. Chúng ta thở trong chánh niệm và nói "Hello, tập khí ghen ghét của ta ơi; Hello, tập khí lo lắng của ta ơi; Hello, tập khí bực bội, giận hờn của ta ơi! Ta biết ngươi có đó, ta sẽ chăm sóc, ôm ấp ngươi với tất cả chánh niệm của ta." Thở vào, ta nhận diện tập khí của ta, thở ra ta mỉm cười. Làm như thế thì tập khí không còn chế ngự ta được nữa. Ta được an toàn. Ta đã tự giải thoát.

Phục hồi Tịnh Độ

Tạo hạnh phúc là ưu tiên

Thỉnh thoảng chúng ta phải quyết định và đôi khi sự quyết định rất ư khó khăn. Chúng ta bắt buộc phải chọn lựa. Một sự chọn lựa có thể là rất đau lòng. Nhưng nếu ta biết rõ cái gì là quan trọng nhất, cái gì mà ta khao khát nhất cho cuộc sống của ta thì sự chọn lựa trở nên dễ dàng hơn, ít gây đau khổ hơn.

Lấy ví dụ một người muốn xuất gia. Đây không phải là một quyết định dễ dàng. Nếu sự ước muốn chưa tới mức một trăm phần trăm thì không nên xuất gia. Phải ước muốn hơn một trăm phần trăm mới được. Khi bạn cho rằng đời sống xuất gia đối với bạn là quan trọng hơn bất cứ gì khác thì sự quyết định sẽ dễ dàng hơn.

Tôi có viết ba cuốn đầu của bộ sách Việt Nam Phật Giáo Sử Luận được độc giả khá hâm mộ. Còn một cuốn thứ tư nữa cần phải viết cho xong. Đây là một cuốn sách quan trọng nói về lịch sử Phật Giáo Việt nam từ năm 1964 cho đến bây giờ. Đối với tôi đây là một dự án rất hào hứng, thích thú. Tôi đã sống trong khoảng thời gian này và đã có được nhiều kinh nghiệm trực tiếp. Nếu tôi không viết thì e rằng không có ai cùng một thời và cùng có kinh nghiệm trực tiếp để viết. Như thế thì lịch sử sẽ rất thiệt thòi. Viết cuốn sách ấy cũng sẽ giúp cho nhiều người hiểu hơn về sự phát triển và hành trì của Phật Giáo.

Trong tôi là một sử gia. Tôi rất vui thích khi làm công việc của một sử gia: khám phá, phơi bày những sự kiện mới mẻ để giúp cho các thế hệ trẻ tìm ra hướng đi nhờ học hỏi được từ những thành công cũng như thất bại của các thế hệ trước. Do đó mà ước muốn viết cuốn sách ấy của tôi rất là mạnh. Nhưng tôi chưa có thể viết được vì còn bao nhiêu chuyện cần kíp khác phải làm, chẳng hạn như giúp đỡ biết bao nhiêu người đang đau khổ gần quanh tôi. Tôi không đành tâm làm một nhà học giả, làm một sử gia mặc dầu tôi biết cuốn sách ấy rất là quan trọng. Tôi đã có đủ tài liệu để viết nhưng phải mất một năm mới viết

xong. Nghĩa là trong năm đó tôi không thể điều khiển các khóa tu, không thể nói pháp thoại, không nhận thiền sinh đến tham vấn v..v…

Chúng ta có nhiều việc phải làm trong cuộc sống hằng ngày. Chúng ta phải quyết định việc gì là quan trọng nhất cho mình. Học cho xong bậc đại học để có một bằng cấp có thể mất sáu hay tám năm, một khoảng thời gian khá dài. Có thể là bạn tin rằng bằng cấp rất quan trọng cho hạnh phúc. Có thể là đúng như vậy. Nhưng còn có nhiều yếu tố khác quyết định bình an, hạnh phúc của bạn. Bạn cần để tâm cải thiện liên hệ giữa bạn và cha mẹ anh em, giữa bạn và người bạn đường. Bạn có thì giờ để làm chuyện đó hay không? Bạn có dành đủ thì giờ để làm chuyện đó hay không? Cải thiện liên hệ giữa bạn và những người thương của bạn là quan trọng vô cùng. Bạn sẵn sàng bỏ ra sáu năm để có được một bằng cấp. Liệu bạn có đủ khôn ngoan để dành ra từng đó thì giờ để giải quyết khó khăn trong liên hệ của bạn hay không? Để đối phó với sân hận của bạn hay không? Khoản thời gian đó sẽ đem lại hạnh phúc và vững chãi mà bạn cần để tái lập truyền thông.

Viết một cuốn sách về chính mình

Gần đây có một giáo sư đại học từ Mỹ đến Làng Mai và ngỏ ý muốn viết một cuốn sách về Thomas Merton và tôi. Tôi đã trả lời ngay: "Tại sao anh không viết một cuốn sách về chính anh? Sao anh không đầu tư một trăm phần trăm để tu tập làm sao cho anh và những người chung quanh anh hạnh phúc? Điều này quan trọng hơn là viết về Thomas Merton và tôi. Đã có nhiều sách viết về Thomas Merton rồi." Ông bạn giáo sư, với tất cả thiện chí và lòng cảm mến, trả lời: "Nhưng mà chưa có ai viết về Thầy." Tôi trả lời, "Tôi không quan tâm lắm về một cuốn sách viết về tôi, nhưng tôi rất quan tâm về việc anh viết một cuốn sách về chính anh. Anh hãy đem hết tâm huyết ra để viết cuốn sách ấy, để tự chuyển hóa thành một người mẫu mực của chánh pháp và hành trì, để trở thành một người có tự do và hạnh phúc. Như thế thì anh có thể giúp cho nhiều người chung quanh cùng được hạnh phúc."

Điều quan trọng nhất đối với tôi là thiết lập liên hệ tốt đẹp giữa tôi và các đệ tử của tôi. Tôi phải tạo cơ hội cho các đệ tử của tôi tu tập và chuyển hóa. Được như thế thì thật là khích lệ và nuôi dưỡng cho tôi. Khi một thiền sinh có thể chuyển hóa khổ đau và thiết lập liên hệ tốt đẹp với những người chung quanh thì đó là một thắng lợi đáng kể. Một thắng lợi không phải chỉ riêng cho thiền sinh đó mà cho cả tăng thân, cho pháp môn, một thắng lợi có tác dụng nuôi dưỡng cho tất cả chúng ta. Chúng ta đã nghe chuyện một sư cô đã giúp cho hai mẹ con nọ làm hòa với nhau. Đây là một thắng lợi đích thực. Nó làm cho sư cô đó, và ngay cả cho chúng ta, thêm vững tin vào pháp môn tu tập.

Nếu bạn gặp khó khăn với một người nào đó và cứ nghĩ rằng người đó chỉ muốn làm cho bạn khổ, rằng không có cách nào khác hơn để giúp người đó thì đó là vì bạn chưa thực hành những gì đã được chỉ dạy. Nếu bạn cảm thấy không thể thiết lập đối thoại với người ấy thì đó là vì bạn còn thiếu kinh nghiệm trong khi tu tập. Bạn luôn luôn có thể đối thoại với người kia. Rất nhiều người đã đặt câu hỏi: "Nếu người kia không chịu hợp tác, không chịu nghe thì sao bây giờ?" Câu trả lời là chừng nào người kia không chịu nghe bạn nói hay không chịu nói chuyện với bạn, hay bàn thảo để giải quyết vấn đề với bạn thì bạn sẽ còn phải tiếp tục tu tập và chuyển hóa tự thân để một ngày nào đó có thể có sự hòa giải.

Viết một cuốn sách về chính mình là một cách nhìn sâu để nhận diện gốc rễ của khổ đau và tìm cách chuyển hóa. Nó sẽ giúp ta trở thành một người có tự do và được hạnh phúc, và có khả năng làm cho những người khác hạnh phúc.

Giọt từ bi cam lộ

Trước khi đến với một người để tìm cách hòa giải bạn phải tự nuôi dưỡng bằng tâm niệm Từ Bi. Từ Bi là giọt nước cam lộ phát sinh từ hiểu biết - hiểu biết rằng người kia cũng đang đau khổ. Chúng ta thường hay quên điều đó. Ta chỉ thấy có mỗi một nỗi khổ của ta, rồi ta phóng đại thêm, "Không có ai đau khổ bằng tôi. Tôi là người duy nhất phải đau khổ như thế này." Nhưng với sự nâng đỡ của tăng

thân, ta sẽ có thể nhìn sâu và thấy rằng người kia cũng đang vô cùng đau khổ.

Có thể rằng người kia không được may mắn có tăng thân nâng đỡ, hay tu tập chưa tiến bộ, hay không được chính bạn giúp đỡ. Và chính bạn, bạn cũng không giúp bạn được gì mấy. Nhưng chính vì vậy mà cần có giáo pháp, cần có tăng thân để nuôi dưỡng ta bằng những giọt cam lộ của từ bi. Chúng ta phải đến với giáo pháp, phải đến với tăng thân để xin giúp đỡ. Giáo pháp có hiệu lực ngay bây giờ và ở đây.

Vượt thoát tù ngục của ý niệm

Không nên thực tập một cách máy móc mà phải thực tập thông minh. Mỗi bước đi, mỗi hơi thở là phải cảm thấy nhẹ nhàng. Mỗi bữa ăn, mỗi tách trà là phải đem lại thảnh thơi. Hãy tiếp xúc với những mầu nhiệm trong ta và chung quanh ta. Hãy để cho những gì tươi mát, lành mạnh thấm vào nuôi dưỡng thân tâm ta. Đó là điều quan trọng nhất.

Những điều ta suy tưởng không thể nuôi dưỡng ta. Thực ra, suy tưởng và ý niệm lắm lúc là chướng ngại. Chúng là ngục tù. Hãy từ bỏ suy tưởng và ý niệm để có thể tiếp xúc với sự sống mầu nhiệm. Hãy noi gương những bạn đồng tu nhiều kinh nghiệm có khả năng sống hạnh phúc và thương yêu. Có nhiều người có khả năng như thế. Họ không có vấn đề với ai trong tăng thân vì họ có thể chấp nhận tất cả mọi người. Họ luôn luôn hài lòng. Chúng ta phải un đúc khả năng sống hạnh phúc như họ. Cùng sống trong một môi trường, cùng chia sẻ những điều kiện để được hạnh phúc như nhau, trong khi những người khác có thể sống hạnh phúc, tại sao ta lại đau khổ? Có gì đã ngăn trở không cho ta được hạnh phúc như họ?

Một bức thư tối ưu quan hệ

Nếu đã thực tập ái ngữ và nghe sâu giỏi thì bạn có thể giải quyết xung đột bằng cách gặp mặt trực tiếp nói chuyện. Nhưng nếu bạn không chắc có đủ bình an, vững chãi và từ bi để có thể nói chuyện một cách

bình tĩnh, tươi mát, dễ thương thì bạn có thể viết thư. Viết thư là một thực tập rất quan trọng. Bởi vì mặc dầu có đầy thiện chí, nhưng nếu thực tập chưa vững bạn có thể còn có bực bội và thiếu khôn khéo khi nói năng, phản ứng và đánh mất cơ hội tốt để hòa giải. Cho nên đôi khi viết thư thì an toàn hơn.

Trong bức thư bạn có thể viết rất thành thực. Bạn có thể nói cho người kia biết những gì người ấy đã làm cho bạn khổ. Hãy nói ra hết những cảm xúc sâu xa của bạn. Trong khi viết, bạn thực tập giữ tâm bình tĩnh, sử dụng lời nói hòa nhã, yêu thương. Hãy cố gắng thiết lập đối thoại. Chẳng hạn bạn có thể viết như sau: "Bạn thân mến, tôi có thể có tri giác sai lầm. Những điều tôi viết ở đây có thể là không trung thực. Tuy nhiên đây là những kinh nghiệm trực tiếp của tôi trong vụ này. Đây là những cảm nhận từ đáy tim tôi. Nếu tôi viết ra có gì sai lầm thì xin hãy ngồi xuống cùng tôi để chúng ta có thể làm sáng tỏ những hiểu lầm."

Trong truyền thống của chúng tôi tại Làng Mai, đây là ngôn ngữ mà một Thầy hay một Sư cô sẽ sử dụng khi một thiền sinh đến xin tham vấn. Các Thầy, Cô sử dụng tuệ giác của tăng thân. Điều này không có nghĩa là tuệ giác của tăng thân là toàn hảo, nhưng đó là tuệ giác hay nhất có thể có được. Cho nên các Thầy, các Sư Cô khi trả lời thắc mắc đã xác nhận: "Trong khi tôi nói ra những lời khuyên này, có thể là có nhiều điều mà tôi không được biết. Có thể là có nhiều điều tốt nơi bạn mà tôi chưa thấy. Có thể là tăng thân có nhận xét sai lầm." Vậy thì khi viết thư bạn cũng nên nói như vậy, "Nếu tôi có tri giác sai lầm thì xin giúp tôi sửa đổi." Hãy sử dụng ái ngữ khi viết thư. Nếu viết một câu mà chưa được dịu dàng vừa ý thì luôn luôn có thể viết lại câu khác cho dịu dàng hơn.

Trong thư ta phải chứng tỏ là ta có khả năng thấy rõ đau khổ của người kia: "Bạn thân mến, tôi biết rằng bạn đang đau khổ. Và tôi biết rằng bạn không hoàn toàn trách nhiệm về đau khổ của bạn." Vì đã có tu tập cho nên bạn có thể nhìn thấy những gốc rễ, nguyên nhân gây đau khổ nơi người kia. Bạn có thể nói cho người kia biết những điều đó. Bạn cũng có thể cho người kia biết những đau khổ của bạn, cho

người kia biết là bạn đã hiểu vì sao mà người ấy đã nói năng, hành động như vậy.

Hãy để dành ra một, hai, hay ba tuần lễ để viết bức thư ấy, bởi vì đây là một bức thư rất quan trọng, quan trọng hơn cả cuốn thứ tư của bộ sách Việt Nam Phật Giáo Sử Luận, quan trọng hơn cả cuốn sách về Thích Nhất Hạnh và Thomas Merton. Bức thư đó rất mực quan trọng cho hạnh phúc của bạn. Thời gian để viết bức thư đó quan trọng hơn cả một hay hai năm viết luận án tiến sĩ. Luận án tiến sĩ của bạn đâu có quan trọng bằng bức thư này. Viết một bức thư như thế là điều hay nhất mà bạn có thể làm được để vượt bờ ngăn cách và tái lập truyền thông.

Bạn không cô đơn khi viết bức thư này. Bạn có các sư anh, sư chị soi sáng và giúp bạn. Những người mà bạn cần sự giúp đỡ luôn luôn có đó, ở trong tăng thân. Khi bạn viết một cuốn sách, bạn thường đưa bản thảo cho bạn bè, hay các chuyên gia để hỏi ý kiến. Những người bạn đồng tu cũng là những chuyên gia vì họ đã thực tập nghe sâu, nhìn sâu và ái ngữ.

Bạn phải là vị bác sĩ, là nhà tâm lý trị liệu tài ba nhất của người thương của bạn. Cho nên hãy đưa bức thư của bạn cho một sư anh, hay sư chị để hỏi xem lời lẽ trong thư đã đủ dịu dàng, bình tĩnh chưa, tuệ giác đã sâu sắc chưa. Bạn có thể đưa bức thư ấy cho một sư anh khác, một sư chị khác đọc, cho đến khi bạn tin rằng bức thư của bạn có khả năng chuyển hóa và chữa trị người kia.

Kể gì thời gian và sức lực mà bạn đã để dành ra để viết bức thư? Và ai lại nỡ từ chối giúp bạn trong khi bạn viết bức thư ấy? Phục hồi truyền thông với người thương là quan trọng biết chừng nào! Người thương của bạn có thể là cha, là mẹ của bạn, là con trai, con gái của bạn. Người ấy có thể đang ngồi ngay bên cạnh bạn.

Phục hồi Tịnh Độ

Thuở ban đầu người ấy đã thề nguyền là sẽ thương yêu bạn, chăm sóc bạn. Nhưng bây giờ thì người ấy xa cách bạn, người ấy không còn

muốn chuyện trò với bạn, không còn nắm tay bạn đi thiền hành, và bạn đau khổ. Thuở ban đầu bạn cảm thấy như đang ở thiên đàng. Người ấy thương yêu bạn, và bạn vô cùng hạnh phúc. Nhưng bây giờ người ấy bỏ bạn mà đi. Có lẽ người ấy đang đi tìm một ai khác, một thương yêu mới. Thiên đàng của bạn đã biến thành địa ngục, không lối thoát. Địa ngục từ đâu tới? Ai đã xô đẩy bạn vào địa ngục, ai giam cầm bạn vào địa ngục? Có thể địa ngục đó là do tâm thức bạn tạo ra, do những ý niệm, những tri giác sai lầm của bạn. Vậy thì chỉ có tâm thức bạn mới có thể phá vỡ địa ngục để bạn có thể tự giải thoát.

Thực tập chánh niệm, thực tập nhận diện và ôm ấp sân hận là mở cửa địa ngục, là hóa giải địa ngục để cứu thoát bạn và người kia để cùng nhau trở về vùng đất an lành. Đây là một điều có thể làm được và chính bạn là người phải làm chuyện đó. Lẽ tất nhiên các bạn đồng tu sẽ nâng đỡ bạn bằng tuệ giác, từ bi và năng lượng chánh niệm của họ.

Nếu bạn phục hồi được truyền thông và đem lại hạnh phúc cho người kia thì bạn đã đóng góp lớn lao. Mọi người sẽ vui mừng cho sự thành công đó bởi vì nhờ đó mà ai cũng thêm tin tưởng vào pháp môn tu tập. Nhờ nâng đỡ của tăng thân mà bạn có thể hóa giải địa ngục và phục hồi Tịnh Độ, phục hồi bình an trong cuộc sống hằng ngày. Bạn có thể bắt đầu ngay bây giờ. Bạn có thể bắt đầu viết bức thư ấy ngày hôm nay. Bạn sẽ thấy rằng chỉ cần một tờ giấy và một cây bút là bạn có thể thực tập và chuyển hóa liên hệ của bạn với người thương.

Viết bức thư của bạn suốt cả ngày

Suốt ngày, đi, đứng, thiền tọa, làm việc, giặt áo, nấu cơm bạn đừng có suy nghĩ gì về bức thư. Nhưng tất cả mọi hoạt động của bạn đều có liên hệ tới bức thư.

Lúc ngồi xuống bàn viết là để ghi lên giấy những cảm nghĩ chứ không phải là lúc sáng tác ra bức thư. Bạn đã sáng tác bức thư trong khi tưới cây, thiền hành hay nấu ăn cho đại chúng. Tất cả những thực tập đó giúp bạn trở nên vững chãi hơn, bình an hơn. Chánh niệm và thiền định nuôi dưỡng những hạt giống hiểu biết và thương yêu trong bạn

cho thêm lớn mạnh. Một bức thư được viết bằng chánh niệm mà bạn chế tác suốt ngày chắc chắn sẽ là một bức thư tuyệt hảo.

Hãy sống đẹp từng giây phút

Cách đây khoảng mười lăm năm, một nữ học giả Phật Học đến thăm tôi và nói: "Thưa Thầy, Thầy đã sáng tác nhiều bài thơ rất hay. Nhưng Thầy đã để ra nhiều thì giờ để trồng rau, trồng cải. Tại sao Thầy không dành tất cả thì giờ của Thầy để sáng tác thêm nhiều bài thơ nữa?" Nữ học giả này có lẽ đã đọc đâu đó rằng tôi thích làm vườn, trồng rau, trồng cải. Bà ta, với ý nghĩ thực tế, có ý muốn khuyên tôi không nên phí thì giờ làm vườn mà chỉ nên dành thì giờ làm thơ.

Tôi trả lời. "Này bạn, nếu tôi không trồng rau, trồng cải, tôi sẽ không làm được thơ." Đó là sự thật. Nếu không sống trong chánh niệm, nếu không sống sâu sắc từng giây phút của cuộc sống hằng ngày thì không thể viết được gì, không sáng tác được gì có giá trị để cống hiến.

Một bài thơ là một bông hoa bạn hiến tặng cho người khác. Một cái nhìn từ bi, một nụ cười, một cử chỉ đầy thương yêu, tất cả là những bông hoa mọc ra trên cành cây chánh niệm và thiền định. Mặc dầu ta không hề nghĩ tới bài thơ trong khi nấu một bữa ăn cho gia đình, bài thơ vẫn đang được sáng tác. Khi tôi viết một câu truyện ngắn, một cuốn tiểu thuyết hay một bản kịch, tôi cần nhiều tuần lễ mới hoàn tất. Nhưng câu chuyện hay cuốn tiểu thuyết luôn luôn có mặt ở đó. Cũng vậy, mặc dầu bạn không nghĩ tới bức thư mà bạn muốn viết cho người thương, bức thư vẫn đang được viết ra, từ trong sâu thẳm của tâm thức.

Bạn không thể ngồi xuống bàn và chỉ làm có một việc là viết lên câu chuyện hay cuốn tiểu thuyết. Bạn phải làm công kia việc nọ. Bạn uống trà, nấu ăn, giặt áo, tưới rau. Thời gian mà bạn uống trà, nấu ăn, giặt áo, tưới rau vô cùng quan trọng. Bạn phải làm những việc đó cho đàng hoàng, cho hết lòng. Bạn phải đầu tư một trăm phần trăm vào việc uống trà, nấu ăn, giặt áo, tưới rau. Bạn làm những việc đó trong niềm vui, để hết tâm ý vào công việc. Điều này rất quan trọng cho câu

chuyện, cho bức thư mà bạn muốn viết cho người thương hay cho bất cứ gì mà bạn muốn sáng tác.

Giác ngộ không thể tách rời chuyện rửa bát, trồng rau. Vậy thì pháp môn tu tập của chúng ta là sống từng giây phút của cuộc sống hằng ngày trong chánh niệm và thiền định. Một tác phẩm nghệ thuật được thai nghén và hình thành chính trong những lúc như thế của cuộc sống hằng ngày. Lúc bạn bắt đầu viết xuống một bài thơ hay là một bản nhạc chỉ là để bài thơ hay bản nhạc được sinh ra, để cho em bé ra chào đời. Em bé đó phải có sẵn đó trong bạn thì bạn mới có thể đưa em ra chào đời. Nếu em bé không có ở trong bạn thì dầu cho bạn có ngồi đó hằng giờ bạn cũng sẽ không có gì để cống hiến, bạn không thể sáng tác được gì. Tuệ giác, từ bi, khả năng viết nên những gì có thể gây cảm hứng cho người khác là những đóa hoa nở ra trên cành cây thực tập. Hãy sử dụng khéo léo mỗi giây phút của cuộc sống hằng ngày để cho tuệ giác đó, từ bi đó bừng nở.

Hiến tặng chuyển hóa

Một bà mẹ đang mang thai chắc sẽ rất sung sướng mỗi khi nghĩ tới thai nhi trong bụng. Thai nhi mặc dầu chưa được sinh ra nhưng cho mẹ rất nhiều niềm vui. Bất cứ giờ phút nào trong ngày mẹ cũng nhớ đến sự có mặt của thai nhi trong mình, cho nên nhất cử nhất động lòng mẹ tràn ngập yêu thương. Trong khi ăn cũng như trong khi uống lòng mẹ tràn ngập yêu thương bởi vì mẹ biết rằng không có tình thương của mẹ thì thai nhi không thể khỏe mạnh được. Mẹ luôn luôn cẩn thận, biết rằng một cử chỉ sai lầm, biết rằng hút thuốc, uống rượu thì sẽ gây hại cho em bé thai nhi. Vì vậy một bà mẹ đang mang thai luôn luôn sống rất mực chánh niệm, luôn luôn sống trong tâm niệm yêu thương.

Hành giả thiền tập phải hành xử như một bà mẹ. Ta biết rằng ta muốn sáng tạo, muốn cống hiến cho nhân loại, cho đời một cái gì. Mỗi chúng ta mang trong người một em bé thai nhi - em bé Bụt, và ta có thể hiến tặng cho đời em bé Bụt trong ta. Vì vậy ta phải sống trong chánh niệm để chăm sóc em bé Bụt trong ta.

Chính nhờ năng lượng của Bụt trong ta mà ta có thể viết được bức thư tình đích thực và hòa giải được với người khác. Một bức thư tình đích thực phải được viết bằng tuệ giác, hiểu biết và từ bi. Nếu không thì đó không phải là một bức thư tình. Một bức thư tình có thể chuyển hóa người khác và từ đó chuyển hóa cả thế giới. Nhưng trước khi bức thư ấy có thể chuyển hóa người khác thì nó phải chuyển hóa chính tự thân. Thời gian cần để viết bức thư ấy có thể là cả một đời người.